耶鲁大学情商中心联合创始人、精神分析师罗宾·斯特恩博士奠基之作

30年实践经验大公开，出版10年，依旧经典

煤气灯效应

煤气灯操纵的
本质是双方共同打造的一种关系，
因此它被称为“煤气灯探戈”

如何认清并摆脱别人对你生活的隐性控制

[美]罗宾·斯特恩 著 刘彦 译

在你心中占据重要位置的人
为何会让你如此痛苦？

全面解读婚姻、职场、家庭中无所不在的精神操控
6点计划、5种方法，教你快速识别并摆脱毒性关系

这本书帮助不计其数的人找回了自尊和力量

中信出版集团

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

版权信息

书名:煤气灯效应：如何认清并摆脱别人对你生活的隐性控制

作者:[美]罗宾·斯特恩

译者:刘彦

ISBN:9787521714289

中信出版集团制作发行

版权所有•侵权必究

献词

献给我众多的病人、学生和辅导过的年轻人，以及所有跟我一起踏上远离煤气灯操纵的生活之旅的人。

向你们表示深深的谢意。你们都是我的老师。

献给我的孩子们：斯科特和梅利莎，你们是我最特别的“永远的礼物”。

推荐序

有时候，生活中会出现很有意思的巧合。

当罗宾·斯特恩第一次跟我提起她想以情感虐待为主题写一本书的时候，我们正坐在操场上，看着我的孩子们玩耍。操场边的小路迂回曲折。一个四五岁大的小男孩跟着他的父亲走着走着，突然兴冲冲地跑到前面，结果被碎石绊倒，狠狠地摔了一跤。他显然摔疼了，但仍强忍着疼痛不让自己哭出来。他的父亲拉长了脸："你怎么搞的？"一边发火，一边粗暴地用一只手把他从地上拽了起来，"你怎么这么笨！我简直无法相信！我总在提醒你要小心再小心。"

那是很糟心的一刻。作为成年人，在那位缺乏同理心的父亲面前，我们退缩了。我们犹豫是否该站出来说些什么，尤其是当我们看到那个小男孩努力地平复着自己的情绪，试图理解父亲刚刚说过的话时，更让人难受。他明显在努力想要理解父亲的话，找一些词替换父亲那些恶狠狠的话，让那些话变得似乎不那么残忍。你甚至可以听到他的内心独白："我很笨。我受伤不是因为爸爸的话伤了我，而是因为我没有好好听他的话。是我的错。"

就在那时，我鼓励斯特恩博士跟着感觉走，去写一本关于情感虐待的书。我非常开心地看到她付诸了行动。近些年来也有不少相关的书籍问世，情感虐待这个主题终于开始得到应有的重视。现在，人们大多已经能分辨出什么是情感虐待，而上一代人，尤其是在教育孩子的时候，普遍认为这是"严厉的爱"或者"性格培养"。尽管大家的认知在进步，斯特恩博士在《煤气灯效应》这本书里指出并深度探讨的情感虐待——相对更隐蔽、控制性更强——对大多数人来说还比较陌生。到目前为止，

没有谁能像斯特恩博士那样，凭借自己多年临床累积的经验，特别是自己对年轻女性情绪健康的独特兴趣，带着同理心和洞察力，将这一特殊类型的情感虐待进行如此透彻的分析。斯特恩博士结合自己的丰富经历写出这样一本书，真是广大读者的福音。

斯特恩博士和许多聪明、智慧、充满理想主义的年轻女性共事过，她们大多家庭和睦，却发现自己无形中受到不同程度的情感虐待。斯特恩博士总能帮助她们回忆过去，找回自己丢失的力量和自尊，并重新主宰自己的生活。现在，广大读者也可以像这些受过帮助的年轻女性一样，从斯特恩博士的才智上获益。她对如何识别这种隐蔽的情感控制和虐待、如何对其进行抵抗的阐释是年轻女性非常重要的自我保护工具。如果你是年轻女性，想保护自己的情绪健康，抵抗别人的控制和操纵，选择对身心发展有益的人际关系，那么一定要看看斯特恩博士是怎么说的。

从我看到斯特恩博士指导年轻女性的亲身经历来看，她对煤气灯效应的见解确实能够帮助她们疗伤。但我必须指出，我认为这种探索不仅仅对年轻女性有价值。男性和女性都会受到情感虐待和控制，尤其是当他们还是孩子的时候，更容易受到来自成年人的情感虐待。尽管这本书里的案例大多来自斯特恩博士的临床实践，属于女性被虐待的情形，但是我也听她描述过很多男性受虐待并企图摆脱这种恶性交往模式的例子，他们在听了她的分析后获得释放和解脱。我觉得家长尤其应该读这本书：我们经常会在毫无意识的情况下伤害孩子的自我认知，或者对他们进行情感操控。我们越清楚地意识到无论自己的出发点有多好，都有可能在不经意间从情感层面上伤害或操控孩子，下一代的健康成长就越有保障。

拥有一位像斯特恩博士这样对病人的精神成长和个人成长发展全情投入的精神治疗医生，读者是何其幸运。她用心地书写每一页。更重要的是，每一页都指引着我们靠近真相，看清楚那个小男孩在公园操场旁

的小路上究竟发生了什么事，并理解那些对号入座的大人们。

这本书会帮助不计其数的人找回自尊和力量。

娜奥米 • 沃尔夫[1]

---

1. 娜奥米·沃尔夫（Naomi Wolf），美国知名记者、作家，曾担任美国前总统比尔·克林顿的政治顾问。——译者注

引言　概念时代已经到来

如今，似乎每隔一两天就会听到“煤气灯操纵者”（gaslighter）这个词。如果你在网上搜索一下，很快就能找到一堆文章。比如，《与煤气灯操纵者交往的八个迹象》《煤气灯操纵者清楚他们在干什么吗？》《煤气灯操纵：每个人都该了解的心理游戏》，等等。在城市词典里有“煤气灯操纵者”的词条，甚至连我们的第四十五任总统也被称为“煤气灯操纵者”。

但是十年前我写《煤气灯效应》这本书的时候，这个词几乎没人知道，尽管这种现象已经流传甚广。我是这么写的：煤气灯操纵是一种情感控制，操纵者试图让你相信你记错、误会或曲解了自己的行为和动机，从而在你的意识里播下怀疑的种子，让你变得脆弱并且困惑。煤气灯操纵者可以是男性或女性、伴侣或恋人、老板或同事、父母或兄弟姐妹，他们的共同点就是让你怀疑自己对现实的认知。煤气灯操纵总是通过两个人实现——其中一人是煤气灯操纵者，播种困惑和怀疑；另一人是被操纵者，为了能让这段关系继续，不惜怀疑自己的认知。

在我看来，双方都有责任，这才是煤气灯操纵的本质。它不是一方对另一方的情感虐待，而是双方共同打造的一种关系——我把它称为“煤气灯探戈”。这种关系需要两个人同时积极参与。没错，煤气灯操纵者促使被操纵者怀疑自己的认知，但被操纵者也为此积极地创造了条件。

“你太不小心了。”煤气灯操纵者可能会这么说。被操纵者这时候大可以笑一笑，回应一句：“我想那是你的看法。”但他却执意强调：“不是的！”因为太在乎煤气灯操纵者的看法了，不到对方相信她绝不罢

休。

“我不明白你花钱怎么能这么大手大脚。”煤气灯操纵者可能会这么说。如果你不是被操纵者，大可以随意地回应一句：“嗯，每个人的情况都不一样，再说这是我自己的钱，我没必要对你解释。”然后该干什么干什么。但是被操纵者会花上几小时进行痛苦的自我反省，急切地想知道对方的指责是否正确。

我在书的开篇写道：

> “煤气灯效应”来自由两人构成的一种关系：一方是煤气灯操纵者，需要扮演凡事都正确的角色，以此保持自我和握有实权的感觉。另一方是被操纵者，她总让煤气灯操纵者来定义她的现实世界，把他过度理想化，总期许得到他的认可。哪怕有一丁点“我仅靠自己肯定不够好”的想法，或者“需要对方的爱和肯定才能完整”的感觉，就容易遭遇煤气灯操纵。煤气灯操纵者会利用你的脆弱，让你一而再，再而三地怀疑自己。

有时被操纵者面临的惩罚不仅仅是指责。也许她和煤气灯操纵者共同养育小孩，觉得自己无论从经济层面还是情感层面都没有能力成为一名单亲家长。又或者煤气灯操纵者是雇主，被操纵者害怕一旦对老板提出质疑或申请离职，就会给自己的职业生涯带来不良影响。再或者煤气灯操纵者是亲戚或老友，被操纵者害怕自己在家庭或社交圈里遇到麻烦。煤气灯操纵者甚至会用我称为“情感末日”的方式来威胁被操纵者。比如，一连串的侮辱、自杀企图、可怕的对抗，等等。这种可能出现的情形是如此令人不安，以至于被操纵者几乎愿意做任何事去避免它。

无论什么样的惩罚，煤气灯操纵取决于双方的共同参与。煤气灯操纵者固然要对他的行为负责，被操纵者也是有责任的。她的脆弱源自把对方理想化、总期许得到对方的认可，或者为了维持这段关系不惜付出一切代价的心理需求。

这种双方的共同参与其实是好消息，因为它意味着被操纵者亲手握着监狱的钥匙。一旦搞清楚了状况，她完全有能力勇敢地、明确地拒绝煤气灯操纵者对现实的疯狂扭曲，主宰自己的世界。当她相信自己的看法时，就不再需要无谓的认可，无论是来自煤气灯操纵者的还是任何其他人的。

当我们从个人层面考虑煤气灯操纵——比如，恋爱、友谊、工作和家庭——的时候，我仍然相信这种构成。煤气灯操纵的本质是“煤气灯探戈”——这支舞必须两个人才跳得起来。

发现煤气灯效应

这本书的创作灵感来自我的病人、朋友和我自己的生活中无处不在的煤气灯操纵现象。我反复观察煤气灯效应——这种有害的模式不但可以瓦解自信女人的自尊，而且它最终导致了我第一段婚姻的失败。我看到的那些被操纵者，无论是病人还是朋友，个个能干、强大、事业有成、颇具魅力，但不幸的是，她们都陷入了某种煤气灯操纵关系——可能在家里，也可能在工作中，她们的自我认知被一点一点地蚕食，却似乎没有办法抽身。

最浅程度的煤气灯操纵会让女性不安，质疑自己为何总是错的一方，或者为何伴侣明明看起来是好人，但自己处在这段关系里就是开心不起来。最严重的煤气灯操纵会导致抑郁症，使曾经坚强、充满活力的女性陷于极端的痛苦和自我憎恨之中。无论哪种情形，我都不断在病人身上和自己的生活中见到，煤气灯操纵引发的自我怀疑和自我麻痹的程度让我惊讶不已。

我在通俗文学和专业文献里没有看到过对这种特殊的精神虐待模式的描述，所以我试图寻找一种方式来定义它。在看了1944年首映的电影

《煤气灯下》后，我找到了灵感。这部电影由英格丽·褒曼、查尔斯·博耶和约瑟夫·科顿领衔主演。在影片里，博耶扮演的男主角逐渐让褒曼扮演的女主角相信她自己正在失去理智。他给了她一枚胸针，看她把它放到手提袋里，然后偷偷地把它拿走，接着再向她索要这枚胸针，女主角怎么也找不着胸针了，但是她清楚地记得放进手提袋里了。于是男主角下定论说：“亲爱的，你可真健忘。”一开始女主角会说：“我并不健忘。”但随着类似的情况频繁出现，她不禁怀疑：也许他是对的，我真的健忘。最后，她已然无法相信自己的记忆和认知。

在影片里，男主角为了霸占女主角所继承的遗产，刻意地引导她变疯。他说服她绝不能相信自己的认知，一步步让她变疯。在现实生活中，煤气灯操纵者很少会如此清楚自己的行为。操纵者和被操纵者往往都是不由自主地身陷致命的“煤气灯探戈”。探戈继续的前提是他对她扭曲的看法，以及她日益强大的“他肯定是对的”这种观念。我找不到任何一本专门探讨这种特殊的情感虐待模式的书，或者说，至少我没看到哪本书把一切都摆到台面上进行透彻剖析，给受害者具体的建议，并帮助她们打破魔咒，重拾自尊。所以，我给这种现象起了名字，写了这本书，并且收到的反馈令我十分惊讶。

一位又一位新的病人出现在我办公室，纷纷表示我的书完全就是在描述她们的处境：“你怎么会知道我的遭遇？我还以为我是唯一有过这样经历的人呢！”很多我以为过得很幸福的朋友也坦言，她们正在被操纵着，或曾经被操纵过——在工作中或在家里。同事感谢我给这种情感虐待取了名，方便他们在工作中跟病人进行探讨。这种之前未命名的现象似乎远比我猜想的更加普遍。

书籍出版后不久，我开始担任脸书的顾问。一起参加顾问工作的还有我的同事——耶鲁大学情商中心的主任马克·布拉克特。那时社交网络刚起步，脸书的工作人员担心它成为网络霸凌的重灾区，给脆弱的年轻人带来伤害。马克和我先后采访了数十名青少年和成人，旨在建立

一个上报和处理包括散播谣言、刻薄谩骂、跟踪骚扰和直接威胁在内的各种霸凌行为的网络程序。

脸书的顾问工作和我们平时在美国国内诸多学校进行的情商教育工作揭露了更多煤气灯操纵带来的恶劣影响。马克和我一次次地听到青少年被不止一个人，而是几十个现实生活中的和脸书上的朋友煤气灯操纵的案例。一位年轻女性见到自己的朋友（同为年轻女性）对某句侮辱性的话感到不快，就说那位朋友“太敏感”，接着有二三十人给“太敏感”的评论点赞，并加上进一步的批评。这样一来，煤气灯操纵的毁灭性效果会成倍增长。受害者不但受到煤气灯操纵者的控制，还要面对“所有我认识的人，甚至几十个陌生人都认为我‘太敏感’”这样的想法。

在我们的共同努力下，脸书建立了“霸凌预防中心”，为青少年提供了一个上报精神虐待行为的渠道，也为教育工作者和家长提供了一个展开对话的源头。在整个创建过程中，我一次次地发现煤气灯操纵是霸凌者最喜欢用的武器，这让我颇为感慨。煤气灯操纵最糟糕的部分在于，这种行为很难识别。你会感到自己渐渐地产生困惑，开始自我怀疑，可是为什么呢？是什么让你质疑自己呢？为什么一个你认为对你好的人却让你感觉如此糟糕呢？

事实上，煤气灯操纵是一种隐秘的霸凌行为，操纵者大多是伴侣、朋友或家人。他们一边口口声声说爱你，一边暗中搞破坏。你能感觉到哪里不对劲，但又说不出来。“煤气灯操纵”给了这种行为一个具体的名字，使你可以看清你的男朋友、你的某位亲戚，或者你所谓的最好的朋友究竟在对你做什么。正如马克和我不断地提醒我们的学生时说的那样：“你必须先给它命名，然后才能把它制服。”

新闻事件里的煤气灯操纵

本书出版后的几年间，我偶尔在一些文章里见过“煤气灯操纵”这个词。比如，在《周刊报道》杂志里，一篇关于《猎杀本·拉登》的影评把某些审问技巧称为“煤气灯操纵”。老练的审问者非常自信地提及一些根本没发生过的事情，使囚犯怀疑自己的记忆力是否开始衰退。审问者很清楚，想要动摇一个人，几乎没有什么比迫使他质疑自己对真相的确认更有效的办法了。煤气灯操纵扭曲你心智的强大程度，比起身体虐待有过之而无不及。

与此同时，越来越多的网络文章开始把煤气灯操纵和霸凌行为联系起来，包括私人之间的交往和工作中的人际关系。戴维·亚马达在他的博客“关注工作场所的种种”里写道：“煤气灯操纵算不算是一种工作场所里带性别色彩的霸凌行为呢？”另外，不少婚介和心理自助主题的博客也都谈论了识别和对抗煤气灯操纵者的重要性。甚至连维基百科上都出现了“煤气灯操纵”的词条，我的书被列在了“延伸阅读”的部分。

不过说实话，“煤气灯操纵”这个概念直到2016年才彻底进入大众意识。那年3月，著名谐星、HBO电视网的主持人约翰·奥利弗声称唐纳德·特朗普对他进行了煤气灯操纵。乍一看，这件事很简单：特朗普宣布拒绝了奥利弗的节目邀请。他在推特上写道：“约翰·奥利弗让他的同事给我打电话，邀请我参加他那个极其无聊且收视率奇低的节目。我说‘谢谢，没兴趣’，我可不想浪费时间和精力！”

此时，出现了转折：奥利弗并没有发出那个邀请。他根本没兴趣让特朗普上他的节目，又为什么要发出邀请呢？

当奥利弗企图澄清的时候，特朗普提高了赌注。在一个电台采访节目里，他坚持声称奥利弗向他发出了邀请，而且不是一次，是四五次之多。

到了这个时候，你可能以为奥利弗不过是耸耸肩，把特朗普发的推文用到节目的开场白里，然后和同事一笑了之。但事实上，奥利弗承认

他开始动摇了。如果特朗普对被邀请上节目的事如此确信，也许自己真的邀请他了？

“这么自信的谎言，还真是让人乱了方寸。”奥利弗后来在节目里说道，“我甚至反复核实，生怕哪位工作人员无意间错发了邀请。当然，最后我发现没有任何人向他发出过邀请。”

约翰·奥利弗是一名谐星、脱口秀主持人、左翼激进派的评论员，显然没有兴趣获得唐纳德·特朗普的肯定。他不在乎特朗普怎么看他，也不在乎他们未来的关系如何。无论从精神、家庭或财务层面来看，特朗普都无法对他进行控制。种种迹象表明，约翰·奥利弗是一个充满自信的人，很清楚真相是什么。

但是，无论如何特朗普成功地让奥利弗怀疑自己是否发出邀请这样一件一目了然的事。对此，《赫芬顿邮报》资深记者梅利莎·捷尔特森说道：“特朗普的言论如此信誓旦旦，以至于奥利弗不禁开始怀疑真相了，尽管他很清楚特朗普在撒谎。这就是煤气灯操纵的强大力量。”

捷尔特森为了写那篇报道还特地采访了我。我也进行了确认：没错，无论是对奥利弗，还是对其他人，特朗普的行为都是教科书式的煤气灯操纵。我告诉她：“当你拒绝对自己的行为负责，或者把责任转嫁到别人身上，又或者企图破坏质疑你行为的人的信誉时，你就是在进行煤气灯操纵。”

于是，“煤气灯操纵”这个术语突然变得无处不在：美国有线电视新闻网、*Vogue*杂志（青少年版）、沙龙网站，还有许多网络文章、社交网站帖、博客文章，等等。一夜之间，似乎所有人都在讨论“煤气灯操纵”。

《煤气灯效应》再版

当出版商跟我说他们想再版《煤气灯效应》这本书的时候，我认为这是个很好的契机，以此可以重新审视自己十年前完成的作品。根据我这些年当心理治疗师积累的经验，加上给脸书当顾问、在耶鲁大学情商中心工作的经历，我会如何看待书里的内容？

我把书重读了一遍，在此很高兴地向大家汇报：书中内容完全没有过时，我觉得不需要进行任何修改。比十年前更让我感慨的是，一个人越自信——或者确切地说，一个人越自恋——他就越乐意认定自己眼中的现实，无论有多少人对他所坚持的事实提出质疑。这种自恋正是对认真听取他人意见或在意他人看法的一种防御。当别人持不同意见时，自恋的人很可能会发怒，而很多煤气灯操纵者也是如此。这种愤怒并不是因为他们怀疑自己观点的正确性，而是因为他们无法忍受不能百分之百掌控他人的感觉。换句话说，你不可能对一名煤气灯操纵者进行煤气灯操纵，或者至少就投入程度而言，很难对一名煤气灯操纵者进行煤气灯操纵。

像我们这样的普通人，要坚持自己的观点就会更困难。我们会问自己是否确信亲耳听到或亲眼看到的事。我们的谦卑和自我意识会让我们显得比较脆弱，而自恋的人没有这样的困扰。此外，我们从小就接受这样的教育：他人的认知有时比我们自己的更准确。当我们经常听一个人说“黑即是白”或者“上即是下”的时候，确实很难做到不怀疑自己，是不是别人知道什么自己不知道的事。

在《煤气灯效应》里，我提供了一个如今看来依然可靠的补救方法：我称之为“向你的‘空中乘务员’寻求意见”。在飞机上，你可以从空中乘务员的行为判断出刚才的颠簸只是暂时性的不稳定气流，还是严重空难的开始。同理，在日常生活中，你的“空中乘务员”可以帮你看清你的男朋友只是经历了糟糕的一天，还是在延续惯有的精神虐待。当你开始怀疑自己对现实的认知时，你的“空中乘务员”——朋友、家人，甚至心理治疗师，可以帮你做出精准的评估。

同理，在面对政治或社交性的煤气灯操纵时，所有人可以互为彼此的“空中乘务员”。我们需要共同发掘可以信赖的信息来源、可靠的分析，以及事实。没有谁能独自完成这件事——我们既需要业界的专家，也需要朋友、邻居、家人和同事，他们的看法同样重要。煤气灯操纵会让人不知所措，影响深远。也许真需要大家共同努力，我们才能坚定立场。

与此同时，如果你或某个你认识的人正挣扎在煤气灯操纵式的关系中，这本书会帮助你理解和反思，并最终破茧而出。这可能意味着从内部彻底改变这段关系，也可能意味着彻底结束这段关系。回首整个职业生涯，我的目标一直是帮助别人过上有同理心的、高效的、有创造力的、充实的生活。但是，如果你处在一段煤气灯操纵式的关系中，不停地猜疑自己的反应，永远在为自己的“过失”道歉，那么我的目标根本不可能实现。正如我十年前写的那样：

……你的身体内部隐藏着一个拥有巨大能量的源泉，可以让你摆脱煤气灯效应。首先，你要意识到自己在煤气灯操纵里扮演的角色，看清楚你的行为、渴望和幻想是如何引导你把煤气灯操纵者过度理想化，并时刻寻求他的认可的。

然后，你的自我认知之旅开始了。《煤气灯效应》会给你提供帮助，陪伴你走过每一步。踏上这样一段旅程需要很大的勇气，而你们已经做好学习的准备。期待你们的表现。

---

1. 即现任美国总统唐纳德·特朗普。——译者注

2. 当然，如果煤气灯操纵者进行肉体虐待或以此威胁，被操纵者就多了一个脆弱的理由。这时她顾不上优先考虑如何停止被对方操纵，而是更多地考虑如何保护自己和孩子的人身安全。——作者注

3. 脸书（Facebook），美国著名社交网络服务网站。——编者注

第一章　什么是“煤气灯操纵”？

凯蒂是个友善乐观的人，走在街上对每位路人都报以微笑。作为一名销售代表，她需要不断认识新人、跟他们聊天，而她也很享受这一点。她年近三十，外貌可人，不乏追求对象。在经历了很长时间的约会以后，她终于和现任男友布赖恩确定了关系。

布赖恩非常贴心、考虑周到，对凯蒂呵护有加，但他天性易焦虑，对陌生人充满怀疑。当两人一起外出时，外向、健谈的凯蒂，很容易跟路上偶遇的问路的男士或遛狗的女士聊得不亦乐乎，布赖恩对此永远采取批判态度。她就看不出来那些人都在嘲笑她吗？她以为他们都很享受这些有一搭没一搭的对话，事实上他们都在不停地翻着白眼，心想：这人怎么可以这么话痨？至于那位问路的男士，只不过是想勾搭她——她应该看看当她转过身时，他立刻流露出来的色眯眯的眼神。而且，跟这种人搭话不是对男友极其不尊重的表现吗？她也不想想，自己跟每个路过的男人都频送秋波，男友有何感受？

起初，凯蒂对布赖恩的抱怨一笑置之。她跟他说，她一向这么友善，跟谁都能相谈甚欢。但在经过数周狂轰滥炸的批评后，她开始怀疑自己了。也许别人真的在背后嘲笑我？甚至色眯眯地看着我？也许我真的是在毫不避讳地跟路人调情——这也太对不起深爱我的男友了！

久而久之，凯蒂走在街上时变得手足无措。虽然她不想放弃原来那个温暖、友善的自己，但每当她对陌生人微笑时，又总忍不住想布赖恩会怎么看。

莉兹是一家大型广告公司的高层管理人员，年近五十，打扮时尚。她结婚二十年，一直没有子女，因为她几乎把所有的精力都投入事业之

中。她工作非常努力才取得了今天的成就，如今离实现自己的职业目标只有一步之遥——即将接管公司的纽约分部。

可在最后一刻，公司发生了人事变动，空降了一位领导来纽约。莉兹虽然很失望，但仍然收起自己的骄傲，全力配合新领导，做好工作。起初，这位新领导显得很有魅力，对莉兹也赏识有加，莉兹的失落感降低了不少。但是，莉兹很快就发现自己被孤立了。那些重大的决策或重要的会议，她总是被排除在外。她还听到传言，说这位新领导时常对一些老客户讲莉兹不想再跟他们合作了，建议客户直接找他谈。当她跟同事抱怨这位新领导的时候，他们非常不解，纷纷表示："可他总是夸奖你，都快把你捧上天了。如果他要孤立你的话，为什么说你那么多好话呢？"

忍无可忍之下，莉兹跟这位新领导摊牌了。但无论莉兹提出怎样的质疑，这位领导总能自圆其说。谈话结束的时候，领导还带着友善的口吻说："我觉得你就是对什么都太敏感了，甚至到了多疑的程度。要不要休息几天，缓解一下压力？"

莉兹觉得自己完全无能为力。她很清楚这位领导在刻意破坏她的前途，可为什么只有她一个人这么想呢？

米切尔是一位二十多岁的研究生，准备毕业后当一名电子工程师。他又高又瘦，比较害羞，所以在找女朋友这件事情上一直比较费劲。最近，他终于遇到了心仪的对象，两人开始交往。一天，女朋友委婉地指出他的衣着还像个小男孩，这让他感到非常难堪，但同时觉得女友的话有道理。于是他跑去当地一家百货商店，让店员帮忙从头到脚选了一套新的衣服。换上之后，他觉得自己焕然一新，成了一名体面有魅力的男士。坐公交车回家的路上，他很享受女乘客投来的欣赏的眼光。

但是，当他周日穿着新衣服去父母家聚餐时，母亲忍不住笑了出来："哦，米切尔，这身衣服完全不适合你，看起来太可笑了。"她接着

说道：“亲爱的，拜托，下次再去购物的时候，让我来帮你吧！”听了这话米切尔很受伤，要求母亲道歉，但母亲难过地摇了摇头，并且说：“我只不过是想帮你，你却用这种无礼的态度跟我说话，应该道歉的人是你。”

米切尔觉得很困惑。他喜欢自己的新衣服——只不过，也许他看起来确实很可笑。他会不会真的对母亲有些过分了呢？

了解“煤气灯效应”

凯蒂、莉兹和米切尔有一个共同点：他们都是煤气灯效应的受害者。煤气灯效应来自由两人构成的一段关系：一方是煤气灯操纵者，他需要扮演那个凡事都正确的角色，这样他才能保持自己的身份认知，觉得自己在这个世界上握有实际的权力。另一方是被操纵者，她总让操纵者来定义她的现实世界，并把他过度理想化，总期许得到他的认可。煤气灯操纵者和被操纵者没有性别限定，在任何类型的人际关系中都有可能出现。但在这本书里，我会用男性的“他”来指代煤气灯操纵者，用女性的“她”来指代被操纵者，因为这是最常出现的组合。我还会探讨一些其他关系里的煤气灯效应，包括和朋友、家人、上司、同事的交往等，但恋爱关系中的男性操纵者和女性被操纵者将是我的聚焦点。

比如，凯蒂的男朋友再三强调这个世界很危险，凯蒂的行为不妥，不尊重他的感受。当他觉得压力大或者受到威胁的时候，他必须是正确的一方，而且凯蒂在这些问题上必须同意他的看法。凯蒂很在乎这份感情，不想失去布赖恩，所以她就开始从布赖恩的角度看问题：也许人们是在背后嘲笑她，也许她跟路人聊天确实有调情之嫌。煤气灯操纵就这样开始了。

同样地，莉兹的领导一再表示对她的关心，觉得她的担心都是多疑的表现。莉兹仍然希望领导对她有好感，毕竟这会直接影响她的前途，于是她开始怀疑自己的认知，并试图从他的角度看问题。但横看竖看，领导的观点都说不通。如果他不是在刻意破坏她的前途，为什么那些重要的会议她都被排除在外呢？为什么老客户都不回她电话了？为什么她又觉得如此担心和困惑呢？莉兹太过信任别人，以至于她无法相信有人会像她的领导那样赤裸裸地控制她，肯定是她哪里做得不好，他才会这

样对她。尽管内心深处知道领导说得并不对，她还是非常希望他说的都是对的。这种矛盾感让莉兹完全迷失了方向，无法再确信自己的认知。煤气灯操纵全面展开了。

米切尔的母亲坚持认为她有权对儿子说任何话，如果他反对，就是对她无礼的表现。米切尔希望把母亲看成一个善良、充满爱心的人，而不是一个对他刻薄的人，于是当她伤害了他的感情时，他责怪的是自己，而非母亲。他们的看法一致：母亲是对的，米切尔是错的。就这样，两人共同制造了煤气灯效应。

当然，凯蒂、莉兹和米切尔都有其他的选择。凯蒂可以无视男友的负面评论，要求他闭嘴，实在不行的话，可以跟他分手。莉兹可以对自己说："哇，这位新领导真够可以的。好吧，他虚情假意的那一套可能骗得了公司里的其他人，但绝对骗不了我！"米切尔可以平静地回答："妈妈，抱歉，我认为你应该向我道歉才对。"从根本上讲，他们每个人都可以做出决定，即使煤气灯操纵者否定他们，他们也可以过得很好。他们知道自己是好人、有能力、招人喜爱，这才是最重要的。

如果他们三位能采取这样的态度，煤气灯操纵也就不会在他们身上发生了。也许煤气灯操纵者依旧会有过分的行为，但这些行为不会再带来恶劣的影响。只有当你相信煤气灯操纵者的话，而且需要他对你有好感的时候，煤气灯操纵才能起作用。

问题是，煤气灯操纵非常隐蔽。它其实是利用了我们最深的恐惧，最急切的担忧，以及内心深处对被理解、被欣赏和被爱的渴望。当我们信任的、尊重的或爱的人以非常确信的方式说话——尤其当他的话有些许道理，又或者触及了我们对爱的渴求时——很难不去相信他。当我们把煤气灯操纵者理想化——比如把他看成自己一生的挚爱、值得钦佩的领导或疼爱自己的父母时——我们就更难坚持自己对现实的认知了。煤气灯操纵者需要扮演凡事都正确的角色，我们又需要获得他的认可，于是煤气灯操纵就会持续下去。

当然，这段关系中的双方可能都不知道真正发生了什么事。煤气灯操纵者可能真的确信他自己说的每一句话，并且真心认为他是在拯救你。请记住：他的动力来自他的个人需求。煤气灯操纵者可能看起来像是个强壮有力的男人，也可能像是个缺乏安全感、喜欢发脾气的小男孩。但是，无论哪种情形，他都感受到自己的软弱无力。为了获得强大、安全的感觉，他必须证明自己是对的，必须使你同意他的看法。

与此同时，是你把煤气灯操纵者理想化了，极其渴望得到他的认同，尽管你可能自己都没意识到这一点。但是，如果你有哪怕只是一丁点“我仅靠自己肯定不够好”的想法和“需要对方的爱或肯定，自己才能完整”的感觉，你就容易遭遇煤气灯操纵。煤气灯操纵者会利用你的脆弱，让你一而再，再而三地怀疑自己。

你被煤气灯操纵了吗?

启动你的煤气灯检测雷达查看这20个报警信号

煤气灯操纵不一定包含以下列举的所有经历和感觉，但如果你符合下列其中任何一项情况，请额外留意。

1. 你反复质疑自己。

2. 你每天数十次地问自己：“我是不是太敏感了？”

3. 你经常在工作的时候感到困惑，甚至有些失去理智。

4. 你总在向父母、男友和领导道歉。

5. 你经常考虑自己是不是一个合格的女友、妻子、员工、朋友或女儿。

6. 你想不明白，为什么生活里有那么多精彩的事，你却总是不够开

心。

7. 你给自己买衣服、给自己的公寓买家具，或者买其他的个人用品时，脑子里却一直考虑的是他喜欢什么，而不是自己喜欢什么。

8. 你经常在朋友和家人面前为伴侣找借口。

9. 你发现自己开始对朋友和家人隐瞒某些信息，这样你就不用再对他们解释，或者在他们面前找借口。

10. 你知道出了严重的问题，但你就是没办法表达清楚，甚至连自己也搞不清原因。

11. 为了躲避伴侣贬低你的言语和对现实的扭曲，你开始撒谎。

12. 你连简单的事都拿不定主意。

13. 你在闲谈时也要三思。

14. 在伴侣回家之前，你会先在脑子里过一遍自己这一天做错了哪些事情。

15. 你觉得自己现在和以前大不相同——以前更自信、更爱玩、更放松。

16. 你开始通过丈夫的秘书和他对话，这样你就不用直接告诉他那些可能会让他不开心的事。

17. 你觉得自己做什么都不对。

18. 你的孩子开始在你的伴侣面前保护你。

19. 你发现开始对一向相处愉快的人发火。

20. 你感到绝望，郁郁寡欢。

我是如何发现煤气灯效应的

过去二十年，我一直在私人诊所里担任心理治疗师，同时是伍德哈尔道德领导学院的教师、领导力培训师、顾问和研究员。我帮助开发并推进了针对各个年龄层女性的培训项目。因为工作关系，我不断接触到坚强、聪明、成功的女性，但我却总听到同样的故事：不知为何，很多像这样原本自信且成就极高的女性却困于令人沮丧的、充满破坏性的、使人困惑的关系当中。尽管朋友和同事都认为她们很强大，她们却觉得自己很无能，因为她们既不相信自己的能力也不相信对这个世界的认知。

这些故事有着令人厌恶的熟悉感，而且我渐渐意识到，这样的故事不仅仅是我在工作中接触到的案例，也反映了朋友和我在现实生活中的经历。一名貌似强大的女性由于爱人、伴侣、朋友、同事、领导或家人的原因，变得无法相信自己对现实的认知，她感到焦虑、困惑和失落。这样的关系尤其令人震惊，因为这些女性在其他领域是如此强大且游刃有余。但总有这么一个特殊的人——爱人、领导或亲戚，能够牢牢控制她。尽管他越来越过分，她却总想获得他的认可。最后，受到老电影《煤气灯下》的启发，我终于给这种痛苦的状态找到了一个名字：煤气灯效应。

这部1944年的经典电影，讲述了年轻脆弱的女歌手葆拉（英格丽·褒曼饰）的故事。葆拉嫁给了充满魅力又有些神秘的年长男子格雷戈里（查尔斯·博耶饰）。但她不知道的是，她亲爱的丈夫为了侵吞她继承的遗产，一直企图把她逼疯。他不停地说她得病了、很虚弱，而且经常变换房间里的摆设，并赖到她头上。最阴险的是，他刻意操纵煤气，让她看着煤气灯莫名其妙地变暗。在丈夫邪恶计划的实施下，葆拉开始相

信自己失去了理智。因为感到困惑和害怕，她变得歇斯底里，结果真的成为格雷戈里口中那个脆弱的、迷失方向的人。她陷入了一个恶性循环：越怀疑自己，就越困惑、越歇斯底里。她极度渴望获得丈夫的认可、听到他说爱她，他不但不肯，还一再表示她已然精神错乱。直到后来，一名警探向她保证他也看到了煤气灯变暗，她才一步步恢复理智和自信。

通过《煤气灯下》我们可以明确看出，煤气灯操纵式的关系总是涉及两个人。格雷戈里需要通过不断引诱葆拉上当来感觉自己的强大和掌控局面的能力，同时葆拉也渴望被引诱。她过度理想化了这名强壮帅气的男人，拼命地想相信他会珍惜并保护自己。当他开始实施精神虐待的时候，她不愿去责怪他，也不想重新审视他，而是固守着头脑里那个完美丈夫的浪漫形象。她对自身的不安感和对丈夫的理想化想象给他的操控行为提供了完美的切入点。

在电影《煤气灯下》里，煤气灯操纵者追求的是看得见摸得着的东西。他刻意逼疯妻子，这样就可以夺取她的财产。现实生活中很少有如此邪恶的煤气灯操纵者，但他们行为的效果可能也是邪恶的。不过，从煤气灯操纵者的角度来看，他只是在保护自己。煤气灯操纵者的自我认知存在严重缺陷，以至于他不能容忍别人对他的观点进行丝毫的质疑。无论他如何理解世事，你也必须持有相同的看法——不然你就是故意让他陷入无法忍受的焦虑之中。

假设你在派对上对一名男士微笑，这让你的伴侣感到不舒服。非煤气灯操纵者可能会说“是的，我是容易嫉妒的类型”，或者“亲爱的，我知道你没有做错任何事，但是看到你和其他男士玩得那么开心，我还是觉得很抓狂”。他愿意承认他的不舒服可能源自当时的具体情境或他自身的不安全感。即使你真的在调情——即使你调情的程度已经很过分——非煤气灯操纵者还是愿意承认你的初衷并不是让他感觉糟糕，虽然他可能对你的行为表示反感，甚至可能让你立即停止这种行为。

反之，煤气灯操纵者绝对不会考虑自身的问题，比如他的嫉妒、不安或多疑。他一定会坚持他的理解：你太喜欢调情，所以才搞得他不开心。仅仅是自己知道这一点还不够，他必须得到你的认同。如果你不认同，他会发脾气、冷落你、恶语伤人或者有理有据地批评你，一连好几小时。（“我不懂你怎么会看不出来你伤害我有多深。我的感受对你来说难道一点都不重要吗？”）

探戈是场双人舞。只有当一名把煤气灯操纵者过度理想化，并极其渴望获得其认可的角色，也就是自愿被操纵的人出现时，煤气灯操纵行为才可能发生。如果你拒绝参与，当你的男朋友错误地指责你跟别人调情时，你大可以哈哈一笑，对这种无谓的批评置之不理。但如果你无法忍受男朋友这样评价你呢？那么你可能会争辩，试图改变他的看法。（“亲爱的，我并没有调情。那只不过是一个微笑而已。”）就像煤气灯操纵者竭力让女友道歉一样，被操纵者也竭力想获得男友的认可。她可能不惜一切代价修补和男友的关系——甚至接受他负面的、吹毛求疵的批评。

煤气灯操纵：从糟糕到更糟

煤气灯操纵通常都按阶段进行。一开始，操控的程度相对比较浅——没错，你可能都注意不到它的存在。当男友指责你参加他的办公室派对时迟到是故意让他难堪时，你认为这是因为他太紧张了，或者默认他并非故意找碴，也许你已经开始怀疑自己是真的故意让他难堪——但你很快就打消了这个念头。

可是，渐渐地，煤气灯操纵在你生活中出现的比重越来越大，它占据你的思想，控制你的情绪。最后，你陷入了完全的抑郁状态，看不到希望也感受不到快乐，甚至无法记起以前的自己——那个有着独立观点和自我认知的人。

当然，你不一定会完全经历以下列举的三个阶段。但对很多女性而言，煤气灯操纵都是从糟糕发展到更糟的过程。

第一阶段：不相信

第一阶段的特征体现在不相信对方的话上。煤气灯操纵者说了些非常离谱的话，比如："那个问路的男人明显是想跟你上床！"你简直不敢相信自己的耳朵。你觉得自己理解错了，或者他理解错了，又或者他只是在开玩笑。那句批评显得如此荒谬，以至于你可能没多想就由它过去了。你也有可能尝试纠正话里的错误，但不会费太多精力。你也可能跟对方展开深入的争论，但你还是颇为相信自己的观点。尽管你希望得到对方的认可，但还没到疯狂渴望的地步。

凯蒂在这个阶段停留了几周。她一直尝试说服男友，她没有跟任何在街上碰到的人调情，也没有任何人跟她调情，他对她的指责是错误的。有时，凯蒂觉得自己似乎就要做通布赖恩的工作了——但他就是无法真正接受她的解释。然后她开始担心：是他的问题？还是我的问题？当诸事顺利的时候，他如此体贴甜蜜，为什么有些时候他又变得如此怪异呢？由此可见，在煤气灯操纵程度相对较浅的第一阶段，你会感到困惑、沮丧和焦虑。

第二阶段：辩解

第二阶段的特征体现在你需要为自己的言行辩解。你寻找证据证明煤气灯操纵者是错的，还极力跟他争论。通常在自己的脑子里拼命地想获得他的认可。

莉兹是处在第二阶段的被操纵者。她整天盼望着领导从她的角度考虑问题。在跟领导摊牌后，她脑子里不断回放两人之间的每一句对话——上班路上想、和朋友吃饭时想、晚上入睡前还想。无论如何，她一定要找到办法证明自己是对的。然后，他可能就会认可她，一切都会重回正轨。

米切尔也处在第二阶段。他把母亲过于理想化了，以至于他其实多多少少希望她的话是对的。在与母亲意见相左时，他想：好吧，可能我确实有些过分。然后他对自己的“不孝”行为感到很难过，但这样他就不用为自己有个坏母亲而感到难过了。他可以无视她的过分行为，继续努力赢得她的认可。

如果你经常觉得自己钻牛角尖，有时甚至到了绝望的地步，那你就进入了第二阶段。你不再确信能够获得煤气灯操纵者的认可——但你还没有彻底放弃希望。

第三阶段：压抑

第三阶段是最难受的：压抑。到了这个时候，你开始主动证明煤气灯操纵者是对的，因为那样你就有可能按他的方式去做事，并最终获得他的认可。在第三阶段，你精疲力竭，经常连争论的力气都没有了。

我的病人梅拉妮完全处在第三阶段。梅拉妮是一位可爱的女士，大约三十五岁，在纽约一家大型公司担任市场分析员。她第一次来见我的时候，我几乎无法相信她是高级主管。她坐在我的长沙发边上，蜷缩在一件不成形的毛衣里，带着倦意浑身发抖，不住地哭泣。

促使她来寻求帮助的是一趟超市之旅。她在各个过道里跑前跑后，想要买齐当天晚上为丈夫乔丹和他的同事办聚会所需的食品。乔丹特意指出同事们都很注重饮食健康，希望吃到野生的三文鱼，让梅拉妮准备她拿手的三文鱼排。但当梅拉妮到达卖鱼的柜台时，发现只有人工饲养的三文鱼。她有两个选择：要么将就买差一点的三文鱼，要么准备另一道主菜。

哭泣渐渐平息后，她告诉我："我当时就开始发抖了。我脑子里想的全是乔丹将会多么失望。我想象着当我告诉他超市里没货，我找不到野生的三文鱼的时候，他脸上的表情和我将要面临的一堆问题——'梅拉妮，你就没想过早点去买吗？你以前做过这道菜，你知道需要什么。你就这么不在意今晚的聚会吗？我告诉过你它对我有多重要。梅拉妮，还有什么能比确保今天的晚餐一切顺利更重要的事情呢？没有了。要不你告诉我，我倒是很想听听。'"

梅拉妮深吸一口气，拿了一张纸巾继续说："这种问题没完没了。我试过一笑了之，也试过解释，甚至道歉，我尝试告诉他为什么有些事不能如他所愿，但他从来不相信我的话。"她往沙发里靠了靠，把毛衣裹得更紧一些，"他可能是对的。我以前特别井井有条，一切都打理得

很好。现在连我自己都能看出来我的状况有多糟。我不知道为什么我已经无法做对任何事情了。总之我就是做不对。”

梅拉妮是煤气灯效应的典型例子——她已经完全相信了煤气灯操纵者对她的负面看法，因而她没有办法再认知到真实的自我。从某种程度上来说，梅拉妮说得没错：她真的变成了煤气灯操纵者口中那个没用的、无能的人。她把丈夫过分理想化，极度渴望获得他的认可，以至于当他指责一些她根本没有犯过的错时，她也站在了他那一边——在这个案例里就是接受他的说法：她对聚餐不上心。对梅拉妮而言，向乔丹屈服、同意他的观点，比承认他的恶劣行为和她可能永远也无法获得他全心全意的、彻底的认可要更容易面对。她又需要——或者说她认为她需要他的认可——才能获得完整的自我。

煤气灯操纵的三个阶段：一条迂回的道路

煤气灯操纵三个阶段递进式的发展并非不可避免。有些人一辈子处在第一阶段，要么是维持在同一段关系，要么是不停地在一系列令人沮丧的友情、爱情和工作中切换。她们发现自己总在一遍遍地进行同样的争论，于是当目前这段关系变得太痛苦时，她们选择全身而退，然后再找到一名煤气灯操纵者开始同样的循环。

有些人不停地跟第二阶段的恶魔作斗争。斗争还在继续，但她们的思想和情绪已经彻底被煤气灯操纵式的关系所占据。可能我们都至少有过一位这样的女性朋友，她永远在谈论神经质的领导、唠叨个没完的老妈，或者不够敏感的男友。除此之外，她似乎再也没有其他可聊的。陷在第二阶段里，她只能一遍遍地重复同样的对话。即使她和其他人都相处得很好，煤气灯操纵式的关系还是毒害了一切。

有时，一段关系——尤其是处在第二阶段的关系——会来回变化，即两位当事人轮流扮演煤气灯操纵者，完全对调身份。比如，你可能“获准”对伴侣进行情感问题的煤气灯操纵——当他说了或做了你不喜欢的事情时，指出他的“真正意图”。与此同时，他可能“获准”对你的社交行为发号施令——指责你在派对上话太多，或者你的政治主张让客人感到不舒服。你们都想证明自己是对的，并希望获得对方的认可——只不过是在不同的话题上。

有时，一段关系也有可能在正常运转了几个月甚至几年之后才出现煤气灯操纵的情形。在这个过程当中，可能偶尔出现一些煤气灯操纵的时刻，甚至磕磕碰碰地走下去，但总体来说，这段关系还是健康的。然后到了某个关键的节点，比如丈夫失业了，朋友离婚了，又或者母亲由

于衰老而产生了沮丧情绪，煤气灯操纵就正式开始了。因为此时煤气灯操纵者觉得受到了威胁，需要通过煤气灯操纵的方式来感受自己的强大；也有可能是你觉得受到了威胁，所以突然比以前更渴望获得煤气灯操纵者的认可，你的这种转变让对方感到无力，所以他想通过让你承认——在某件事上，任何事都行——他是对的、你是错的，来夺回他的权力。煤气灯操纵就这样开始了。

有时，还可能出现另一种情形：你的闺密多年来一直在煤气灯操纵她的伴侣、孩子或其他朋友，但没有对你下手。你由于不清楚她和其他人的关系，可能还一直站在她这一边，指责其他人的恶劣行为。结果有一天，她的丈夫离开了、孩子长大了，又或者另一位朋友忍无可忍跟她一刀两断了。这时她突然发现自己身边只剩下你可以进行煤气灯操纵了。因为听惯了她的抱怨，你可能过了几周甚至几个月才意识到，你不喜欢她现在这样对待你。

被一个信任多年的人煤气灯操纵往往比从一开始就进入这种关系更具杀伤力。因为对这个人的信任有坚实的基础，所以当你发现自己被他虐待时会更加无所适从——你甚至更想埋怨的是自己。你会想：怎么可能是他的问题呢？肯定是我不好。

就上面提到的这些情形而言，煤气灯操纵可能停留在第一阶段或第二阶段，也可能在这两个阶段之间反复，这已经够痛苦的了。当煤气灯操纵推进到第三阶段时，后果就真的不堪设想了。此时，你已经看不到希望，觉得自己无药可救、毫无快乐可言，连最简单的小事也拿不定主意。你仿佛迷失在一片巨大的、未知的沙漠里，既没有地图也看不到路标。你几乎已经记不起以前的那个自己。你只知道，某个环节出现了严重的问题——可能你就是症结。毕竟，如果你是个好人，是个能干的人，自然应该获得伴侣的认可。不是吗？

在治疗了几十位女性病人后，尤其是在亲身经历了煤气灯操纵的交往模式后，我可以证明：煤气灯效应真的会摧毁一个人的意志。人生最

痛苦的时刻也许就是你意识到与以前那个最好的自己——真实的自己，遥不可及的时候。你失去自信、自尊、主见和勇气，最糟糕的是，你失去了快乐。你只想得到煤气灯操纵者的认可。在第三阶段，你开始懂得，那是永远无法企及的目标。

煤气灯操纵者的三种类型

煤气灯操纵会以很多形式出现。有些看起来像虐待，但有些看起来反而会给人造成你的爱人又善良又浪漫的错觉。所以，我现在就来说说煤气灯操纵的几种常见形态吧！

魅力型煤气灯操纵者：为你打造一个特别的世界

假设你的男友已经两周没来电话了，尽管你已给他数次留言。这时，他突然出现在你的面前，带着一束巨大的、你最喜欢的鲜花，还有一瓶昂贵的香槟和周末去乡村度假的门票。你又生气又沮丧。他之前去哪里了？为什么一直不回电话？但他拒绝解释毫无缘由的失踪行为，而是一再要你好好享受他为你精心安排的浪漫周末。就像所有的煤气灯操纵者一样，他误导了事实并要求你妥协；他认为自己没有做出格的事，你那么不开心是你不讲道理。他哄人的魅力和浪漫的大手笔掩盖了他过分的行为以及你之前所承受的痛苦和不安。

这就是我所说的“魅力型煤气灯操纵者”。有些男性经常采用这种方式；有些人，像凯蒂那位占有欲很强的男友布赖恩，可能只是偶尔采取这种方式，比如在特别激烈的争吵之后。无论经常还是偶尔，魅力型煤气灯操纵都会让人觉得非常困惑——你知道某个环节出了问题，但你又很享受那种浪漫的感觉。所以，既然没办法让他同意你的观点，承认这段关系有问题，那么你自然就站在他那边，认为一切都好。

回忆我自己和一位魅力型煤气灯操纵者的关系时，我感觉仿佛中了他的魔咒，进入了一个魔法世界，觉得我俩是全天下最幸运的恋人。这

种类型的煤气灯操纵者在一段关系刚开始的时候显得特别有魅力，而这种随后会惹来麻烦的特质也正是初期让你对他有好印象的原因所在。他让你认为你是全世界最好的女人，是唯一真正理解他的人，改变了他的命运，有如童话里的公主。他也会改变你的命运，他暗示甚至许诺：他一定好好宠爱你，带你去好地方，送你礼物，对你敞开心扉，让你体会到前所未有的异性的关注。你觉得跟他很亲近，很享受这种特殊的感觉。他发光，你也跟着一起发光。对相信恋爱是一种神奇经历的女性来说——说实话，我们当中有谁不曾这么想过呢？——魅力型煤气灯操纵者可能是全天下最吸引人的男性，因为他的专长就是制造魔法。

那么，这其中有什么问题呢？

当然，恋爱可以是一段神奇的经历，我鼓励你享受新的恋情。不过，那些最擅长制造魔法的男性，有时主要是享受“恋爱”这个概念。他们已经反复练习，为自己的浪漫剧搭好了舞台，只差一位女主角而已。当你出现的时候，正好收到一个现成的剧本，不由自主地被带入了这场大戏。在一段时间内，你可能感到兴奋——高档的餐厅、浪漫的举动、亲密的瞬间，还有美妙的性爱。这是一个喜欢扮演男主角的人。

在煤气灯操纵者尽显魅力的初始阶段，你可能看到一些麻烦的迹象，但你选择无视，因为其他的一切都是那么神奇。比如，当凯蒂和布赖恩刚开始约会的时候，她很享受他的浪漫举动——送鲜花或者给她揉脚——但也对他偶尔指责自己太喜欢跟人调情或太天真的做法感到不安。不过，因为享受浪漫，她努力说服自己：那些指责并不重要。随着布赖恩对她的了解自然会消失；又或者她误解了那些话的意思。

在其他魅力型煤气灯操纵的关系里，可能一切都很完美，直到第一次出现问题——也就是他第一次指责你做了某件你没有做的事，还指望你同意他的话的时候。你以为这是偶发事件，所以在之后的几个星期甚至几个月里，你可能依旧散发着恋爱的光芒。但是问题终究会再次出现。这回他突然消失了两个礼拜，而且不回你的电话。但这个时候你对

这份感情已经投入很多，舍不得放弃，所以尽管你不喜欢他糟糕的行为或煤气灯操纵的做法，你还是紧紧抓住这段关系，极其渴望找回从前的光芒。

当客户描述她对魅力型煤气灯操纵者日益增长的厌恶感时，我仿佛看见了一个雪花玻璃球。这个水晶球里封存着一个美好而脆弱的世界。在被打碎之前，它是如此美丽。接着整个世界都毁灭了，再也无法复原。

很多时候，尤其是在第一阶段，魅力型煤气灯操纵和温柔浪漫期交叉出现，让你很难找到问题所在。你可能痛恨煤气灯操纵，但又觉得这是为了获得亲密和温暖需要付出的很小代价。如果你像凯蒂一样，已经单身了很长时间，又或者你和操纵者有了共同的孩子，你可能害怕终止这段关系——即使这段关系很糟糕。当然，这种相处模式使你们之间的好日子显得更加珍贵。比如，当脾气越来越差的布赖恩给凯蒂送花、揉脚，或者意外地买了一瓶她最喜欢的香水作为礼物的时候，凯蒂会告诉自己："他确实很爱我。我相信其他的问题都会得到解决。"

与此同时，凯蒂的自我认知正在慢慢地被破坏。她开始以男友的眼光评价自己——过于热心、过度调情、荒谬——于是她开始有所收敛，不再像以前那样给人友好的回应。

有时，坏事也能带来好事。煤气灯操纵者可能对你的"糟糕行为"接连训斥了几小时，然后，在你快要哭的时候，他开始拼命道歉。"请原谅我，你知道有时我会这个样子。"他可能说，"我就是害怕失去你。"然后，他可能用礼物、性爱或其他的亲昵行为来恢复你们先前的亲近感，而你对他的这种回应方式感到无比欣慰。瞧，我并没有看错，他是个好人！他之前的行为越糟糕，现在对你的补偿、把你带回恋爱初期那些神奇日子的好行为就越显得难能可贵。有些女性会浪费几个月、几年，甚至一辈子的时间，不切实际地希望回到过去。

表现魅力和浪漫的方式多种多样，当然不可能都是负面的。但如果你的伴侣旨在通过浪漫的手段让你不再专注自己的感受——比如，送你鲜花，这样你就不会批评他约会迟到；又比如，他在朋友面前羞辱你之后，立即进行最夸张的、让你无法呼吸的赞美，为了让你怀疑自己的想法有问题——那么你就陷入魅力型煤气灯操纵了。

你的伴侣是魅力型煤气灯操纵者吗？看看下面这个单子列出的选项是否能敲醒你。

你的伴侣是魅力型煤气灯操纵者吗？

尽管这个单子上的某些选项是负面的，但很多是中性和正面的。如果你担心伴侣正在利用魅力让你不再专注于自己的感受，那么即使是正面的选项也有可能表示他在对你进行煤气灯操纵。

• 你是否经常觉得你们有个专属于两人的特别世界？

• 你会用“我认识的最浪漫的男人”来形容你的伴侣吗？

• 你们在争吵和出现分歧过后，是不是通常会经历比之前程度更深的亲密或浪漫，主要体现在特殊的礼物、更亲昵的接触，以及更美好的性爱上？

• 你的朋友对你的伴侣的浪漫印象深刻吗？

• 你的朋友对你的伴侣的浪漫表示紧张吗？

• 你对伴侣的印象是不是和你朋友对他的印象有出入？

• 他在公开场合的行为举止是不是和在私下的时候有明显不同？

• 他是那种要讨所有人喜欢的人吗？

• 你是否有时会感觉，他有一整套重复使用的浪漫手段，但这些并不符合你们的情绪、品位，或者经历。

• 他是不是总坚持要“浪漫一点”——在性爱或其他方面——即使你表示“没有心情”？

• 你是否觉得你在这段关系初期的经历，和现在的感觉存在明显差异？

补充一句，不是只有恋爱对象才能成为魅力型煤气灯操纵者。很多领导、同事，甚至亲戚朋友都可以把我们带入一个美妙的梦幻世界，而我们要付出的代价就是自己甘愿无视的煤气灯操纵行为。如果你是一名女性，你的魅力型煤气灯操纵者是一名男性，那他有可能在每个场合都展现他的性魅力，尽管你们之间不可能真的发展出一段性关系。换句话说，他会坚持以魅力男友的方式跟你相处，好像你们的恋情已经萌芽一样，但其实你很清楚你们之间不是情侣的关系。

采用魅力型煤气灯操纵手段的朋友可能会带给你一种“我们两人一起对抗全世界”的感觉，她会承诺跟你做“永远的朋友”，或者再三表示你们两个的友谊是多么特别：这是她引诱你上当的诱饵。然后，当你因为家里有急事不得不取消你们固定的周日聚餐时，她会指责你故意破坏这份友情，对这段关系没有起码的尊重。如果你也寄希望于“永远的朋友”这个理想境界，你可能真的会被她说服。你觉得自己优先处理了另一件事，可能真的伤害了她。

同样地，采用魅力型煤气灯操纵手段的亲戚可能把家人的概念浪漫化，灌输你是特殊的家庭成员的概念。你会觉得没有必要纠正他们对你的错误看法。他们可能会说：“哦，你成天大惊小怪的！”或者：“我不明白，你为什么不像你姐姐/妹妹那样有创意？”你原本应该指出这样的话很过分，或者在心里默默地反驳，但因为你极其渴望成为“家里的一员”，觉得必须付出这个代价，于是你就接受了。又或者你受邀跟姐姐/

妹妹、母亲或其他某位亲戚组成一个更小的团体，一起来对抗其余的家庭成员，好像你们两个共享一个其他人都无法理解的特殊世界一样。还是那句话，这是吸引你上钩的诱饵。你一旦上钩，以后当对方坚持要你同意她的立场时，你就会迁就她。比如，你的母亲、姐姐/妹妹或某个特别亲近的表姐妹可能会说：“你的注意力总是这么不集中。”你不同意这个评价，事实上还觉得受到了侮辱。但是因为你太享受你们两个一起对抗其余家庭成员的那种感觉，为了保持这种特殊的纽带，你开始站在她这边，心想可能自己真的注意力不够集中。

通过以上这些情形不难看出，煤气灯操纵的基本模式是一样的：某人坚持要你同意一个你明知道是错误的观点，你虽然不情愿，但还是照做了，并且说服自己：这么做是为了获得对方的认可，保持一段让你感觉良好、与众不同、充满了爱和能量的关系。你对外界认可的需求使你一直停留在这段煤气灯操纵式的关系里。

好人型煤气灯操纵者：让你说不上来哪里有问题

我的辅导对象桑德拉感到很困惑。她是一名三十多岁的红发女子，碧绿的双眸格外引人注目。乍一看，她拥有完美的婚姻和完美的生活。她和她“完美的丈夫”彼得养育了三个可爱的孩子，她热爱自己的社工工作，她周围还有一群温暖友爱的朋友和同事。彼得也是一名社工，尽管他们两人跟大多数年轻的上班族父母一样忙碌不已，桑德拉对他俩分工合作的方式感到很骄傲——无论打理家务还是照顾孩子他们都共同承担。

但是桑德拉却对自己的生活越来越不满意，而且她明确告诉我，并没有什么特别的原因。她用“麻木”来形容她的精神状态。过去的三年，她觉得自己“越来越冷漠”，似乎一切都不再重要。当我问她最近一次让她真正感到快乐的东西是什么的时候，她露出了痛苦的神情，但她很快

掩盖过去，重新戴上先前镇定的面具，“我真的不记得了，”她说，“这是不好的迹象吗？”

在桑德拉和我的共同努力下，她开始透露更多细节，对丈夫的描述也有所变化。我可以看到他为她和孩子做了很多好事，在很多问题上也顺了桑德拉的意。但我同时也注意到，彼得是个不折不扣的急性子，家人总是千方百计避免他发火。尽管桑德拉不怕跟他对峙，但她永远不清楚什么会引发战争、什么不会。这种要随时做好“打仗”准备的状态让她疲惫不堪。尽管她一再表示他们的婚姻很完美，但她看起来明显心力交瘁，整个人郁郁寡欢。

“假设某天晚上我要去参加一个员工会议，”桑德拉说道，“彼得因为开会，也要出门。我们怎么也找不到合适的保姆，只好花很长时间来讨论谁的会议更重要。最后整件事会让我筋疲力尽。因为彼得会一直说：‘你确定你必须去吗？你知道你常常过度担忧一些小事。’或者：‘记得上次那个会议吗？你觉得你必须参加，但事实证明并非如此。你确信这回不是重蹈覆辙吗？’最后，我也许‘赢’了——我出门，他留在家里。但他会给我脸色看，那表情就像是在说：‘现在高兴了？你赢了！’但不知道为什么，我根本就不觉得满意。我只感到疲惫。”

在我看来，桑德拉遇到了“好人型煤气灯操纵者”。这种人看起来通情达理，很“好”，但其实铁了心要按自己的方式来做事。我的同事兼老友、心理治疗师莱斯特·利诺夫很贴切地用“不尊重的顺从”来形容这种行为：表面上同意对方的观点，实际上不予理会。彼得看起来似乎很尊重桑德拉，但其实在整个过程中，他不停地暗示她不知道自己在说什么，或者她过度担忧。最后，桑德拉通过两人的讨论只记住了“不予理会”和“不尊重”——正因如此，无论最后桑德拉是“赢”是“输”，她都感觉很沮丧。

如果你跟这样的人交往，可能会经常感到困惑。你可能觉得在某种程度上被忽视或被侮辱，你的愿望和担忧无法真正传达给对方——但你

又说不上来到底哪里出了问题。

我们都跟这样的人打过交道，总觉得哪里“不对劲”，但又说不出具体原因。比如，领导把我们叫进办公室谈话，表面上对我们的工作给予高度评价，但谈完话后，我们却浑身发抖，充满不安；朋友为我们做了很多事，但出于某些原因，我们总是挤不出时间见她一面；理论上讲男友十分优秀，我“应该”很爱他，但我似乎就是不能对他托付终身；亲戚是个品德高尚的人，但每次从她家回来，我总是又气又沮丧。

这些令人困惑的经历就是煤气灯操纵行为——你的煤气灯操纵者觉得自己必须是正确的，所以通过破坏或否认你对现实的认知来满足这种需求。通过你们之间的对话，你记住的不是真正发生了什么，而是那条隐蔽的信息：“你是错的，我是对的！”于是你会莫名其妙地妥协，或者即使得到了想要的东西也没有满足感。你不清楚有什么可抱怨的，但你知道肯定出了什么问题。就像桑德拉那样，觉得麻木、无力、感受不到快乐——因为不知道原因你必然更加沮丧。

简单来说，问题在于你的煤气灯操纵者一心只想着支持他自己，证明他的观点是对的。他做好事不是因为在乎你，而是急切地想证明自己是个好人。这让你感到很孤独，尽管你说不上来为什么。你非常渴望把他往好的方面想，同时也渴望他把你往好的方面想，于是你选择无视自己的挫败感，甚至像桑德拉那样，变得“麻木”。

你的交往对象是不是好人型煤气灯操纵者？看看以下这些情形是否熟悉。

你的交往对象是不是好人型煤气灯操纵者?

- 他是否总在努力取悦你或其他人？
- 他是否主动提供帮助、支持，或主动妥协，结果却让你感到沮丧

或者不那么满意？

• 他是否愿意跟你协商家庭、社交或工作方面的安排，但你却觉得自己的需求得不到“倾听”，即使你看起来已经得到了你想要的东西？

• 你是否觉得好像所有事情最后都顺了他的意，但你却不清楚这一切是怎么发生的？

• 你是否觉得好像从来得不到自己想要的东西，但又说不上来有什么可抱怨的？

• 你是否会这样形容自己：处在一段幸福的关系里，但出于某些原因，你对生活总体来说感到麻木、提不起兴趣，甚至颇为气馁？

• 他是否会询问你这一天过得如何，认真倾听，体恤地给出回应。但不知怎的，对话结束后你反而感觉更糟了？

威胁型煤气灯操纵者：盛气凌人、嫁祸于人和刻意隐瞒

魅力型煤气灯操纵和好人型煤气灯操纵往往很难发现，因为操纵者的行为在其他情况下可能是非常令人向往的。但有些煤气灯操纵行为的问题显而易见，比如吼叫、贬低、排挤、嫁祸于人，以及其他种类的惩罚和威胁。你可能有各式各样的理由来容忍这种令人不悦的行为——你把对方看作灵魂伴侣；你认为他对孩子不错，是一名好父亲；你相信他对你的批评是对的——但在某种层面上你也知道，你并不喜欢他这样对待你。

在某些情况下，这类有问题的行为可能和魅力型或好人型煤气灯操纵交替出现。其他时候，这类行为已然成为两人关系中的主导特征，此时，把你的伴侣称为“威胁型煤气灯操纵者”准没错。梅拉妮的丈夫乔丹

就是一个典型的威胁型煤气灯操纵者。在梅拉妮没有找到适合晚餐的野生三文鱼时，乔丹贬低她、对她大呼小叫，还连珠炮似的抛出一大堆她无法回答的问题，并且几小时不跟她说一句话。当他对她做的某件事不满意时，他总是以这样的方式回应。到了这个时候，梅拉妮已经被折磨得筋疲力尽，早就放弃了辩解的念头，但仍未停止对他的爱的渴求。她依旧觉得只有乔丹的认可才能证明自己是一个坚强、聪明、有能力、值得拥有美好和幸福生活的女人。如果被乔丹拒绝，那就绝对证明了她的一无是处。

你的交往对象是不是威胁型煤气灯操纵者？看看你是否符合以下某一种情形。

你的交往对象是不是威胁型煤气灯操纵者？

• 无论人前人后，他是否经常贬低你，或者找其他方式来表达对你的鄙视？

• 你让他不高兴的时候，他是否经常对你实施冷暴力？无论是因为他指望你顺他的意，还是你让他不高兴，还是想惩罚你？

• 他是否经常或周期性地大发雷霆？

• 你是否因为他在场或仅仅因为想到他就觉得害怕？

• 你是否觉得他经常嘲笑你？无论是公开的，还是打着“开个玩笑”或“逗你玩”这样的幌子？

• 他是否经常威胁你说如果你让他不高兴，他就离开你？又或者暗示过要离开？

• 他是否经常勾起你最深的恐惧？比如：“你又来了，你可真难伺候！”或者：“没错，你跟你妈一个样！”

退一万步讲，跟威胁型煤气灯操纵者交往极具挑战性。为了让这段关系更令人满意，双方都得在两个方面下功夫：操纵和威胁。即使威胁不构成煤气灯操纵的一部分，本身也是令人不愉快的行为。威胁型煤气灯操纵者可能需要改变他与别人相处的方式，而你也需要改进你忍受威胁的能力，这样你才不至于为了避免那些令人不愉快的行为而立刻屈服。

煤气灯操纵：一种新的流行病

为什么煤气灯操纵如此普遍？为什么那么多聪明、坚强的女性陷在削弱自己身心力量的关系里出不来？这甚至让20世纪50年代情景喜剧里的婚姻都显得那么明智。为什么那么多男性和女性苦苦挣扎，仍旧不能摆脱明显在操纵他们、经常对他们甚为残忍的雇主、家人、伴侣和朋友？为什么这些关系的真相变得这么难以看透？

我相信煤气灯操纵流行起来有三个主要原因，它们在我们的文化中发挥着巨大的作用，而这并不是我们个人决定停留在煤气灯操纵关系里造成的。

女性角色经历的深刻变革，以及对此变革产生的强烈抵抗

说到男女两性在情感和工作上的关系，有一点很重要：女性扮演的角色突然而迅速地发生了变化。女性角色上一次发生巨变是在第二次世界大战期间，当时男性纷纷参军打仗，大量女性进入职场，从事以前属于男人的工作。好莱坞很快对女性拥有财权的新现象做出反应，拍了几部“煤气灯操纵型”的电影，这其中就包括由英格丽·褒曼和查尔斯·博耶主演的《煤气灯下》。在这些电影里，强势、有魅力的男性成功地欺骗了优秀但脆弱的女性，让她们放弃自己的观点。这种关系似乎和当时社会上对两性的期许及两性彼此经历的突然转变有关。无论是20世纪40年代还是我们今天所处的时代，女性都在工作和个人生活里突然拥有了新权力——而这种角色的转变可能让她们自己和她们的伴侣都觉得受到了

威胁。尽管女性开拓了一片新天地，可以自由工作、竞选公职、广泛参与公共生活，但是很多女性在某种程度上还是渴望拥有传统的两性关系——找一个可以依靠的强壮男性，给自己提供指引和帮助。很多男性在某种程度上对女性同时在公共和私人领域里追求平等的权利感到不安。

在我看来，结果就是一些男性被坚强、聪明的女性吸引，但同时又想控制她们。同时一些女性主动地“重调程序”，让自己扮演小鸟依人的角色，这不仅仅是为了获得伴侣在精神上的支持，更是为了实现她们对自己的认知——“我在这世上到底扮演什么角色？”于是，全新一代的煤气灯操纵者和被操纵者就这样诞生了。

矛盾的是，给女性带来更多选择的女权运动同时也迫使我们很多人必须做坚强、成功、独立的女性——从理论上来说，就是对任何男性的虐待都免疫的女性。结果，处于煤气灯操纵式关系或其他形式的虐待关系中的女性自然会感到加倍羞愧：首先，她们为自己处在一段糟糕的关系里感到羞愧；其次，她们为没有达到自己设定的强大、独立的标准而羞愧。于是出现了颇具讽刺意味的情形：女性可能用原本支持自己的想法说服自己放弃寻求帮助。

遍地的个人主义，以及随之而来的孤立

传统社会可能给个人发展提供的空间很有限，但在让大多数人扎根于一个安全稳定的关系群这一点上做得很好。我不是说女性在以前的婚姻关系里从未被孤立过，但通常来说，她们确实可以接触到更为广泛的家庭关系，以及让她们成为更大群体中的一分子的社交活动。即使在现代工业社会，就在最近的几十年之前，男性和女性都可以接触到更为广泛的社交网络——工会、教堂、社区小组、少数族裔团体，等等。至少从某种程度上而言，相较于独处，人们都在更大的世界里。任何个体——即便是伴侣或雇主——都可以被放到一个更大范围的环境里来看

待。

如今，随着高度的个人流动性和社会对消费主义的关注，从社交层面而言，我们相比以前更被孤立。我们把大量的时间花在工作上，还经常更换同事。业余时间一般都以比较私密的方式度过——跟伴侣或几个朋友共处，而不是参与到教堂、工会或社区组织的活动里。在这样的背景下，任何人都可能对我们产生巨大的影响，因为我们被孤立了，接触不到其他的信息来源和反馈。伴侣似乎成了我们唯一的精神支柱；直属领导似乎对我们的职业前途和自尊拥有无尽的掌控权；密友似乎成了我们忙碌、孤立的生活里寥寥无几的人情纽带之一。结果，我们把自己希望得到外界认可的需求全都寄托在这些关系上，并指望通过这些关系来给自己下定义，完成自我认知。在传统社会里，我们可以通过一系列广泛的精神纽带来获得安全感；而在现代社会里，我们往往只能依靠一个人——伴侣、密友或某位家庭成员。但很多时候，我们需要的理解和共鸣不是任何单一的关系可以满足的。正是因为迫切地想要证实我们是优秀的、有能力的、招人喜爱的，加上越来越孤立、很少与其他人联系，我们成了煤气灯操纵的首先对象。

煤气灯操纵文化

在今天的环境下，煤气灯操纵能找到更多的追随者，因为人们比以往任何时候都更焦虑。我们不停地被一大堆新闻和信息轰炸，而我们也知道这些内容不一定准确——有些甚至可以称为“假新闻”或“另类事实”。在这样的情况下，我们对自己能相信什么不再那么确定，因此我们比以往任何时候都容易进行煤气灯操纵。

2016年3月的一起事件戏剧化地说明了煤气灯操纵的巨大能量，以及它在我们文化里的普遍性。当时，总统候选人唐纳德·特朗普的竞选经理科里·柳安道斯基遭受指控，说他在布赖特巴特新闻网女记者米歇尔·菲尔茨走近特朗普进行提问的时候，用力拉扯其手臂。《华盛顿邮报》记者本·特里斯目睹了整个事件，当地警察随后公开的录像也证实了这一点，于是警方最后控告柳安道斯基殴打罪。特里斯对该事件进行了报道，但他的稿子还没发表就被人在推特上泄露了。

特朗普的竞选团队立刻宣称该事件从未发生，坚持说菲尔茨得了“妄想症”，并且提供录像证明。这就是典型的煤气灯操纵行为：菲尔茨和特里斯都开始怀疑自己对现实的认知了。而菲尔茨的确遇到了这场意外，当时特里斯近距离目睹了整个事件，而且对菲尔茨表示了同情。

2016年11月特里斯写道：“我上周跟菲尔茨通话的时候，她说自己后来都怀疑她对事件的描述是否准确了，尽管她手臂上的瘀伤可以证明那件事的确发生过。”特里斯承认，他也一度开始怀疑自己。他在《华盛顿邮报》里对殴打事件及其后续的报道用了这样一个标题：“特朗普竞选团队对现实的攻击令我怀疑自己看到的真相：三月的一起意外如何预示了长达数月的煤气灯操纵行为。”

在私人关系里发生的煤气灯操纵行为已经足够痛苦，抵抗起来也颇具挑战性。在这个案例里，许多政客和某些记者联手企图说服大家某件事并没有发生——尽管警方有可靠的目击证人，甚至有事发当时的录像。那些煤气灯操纵者拥有如此强大的说服力，以至于亲历事件的当事人都开始怀疑自己的认知——由此可见，大小层面的煤气灯操纵汇集在一起，给我们的文化带来了一股令人不安的力量。

通过煤气灯操纵来实现政治目的已经是很可怕的现象，但问题还不止于此——它已经渗透到我们生活的方方面面。有些方面看起来似乎是个人的事，但实际上已经被社会的总体文化深深影响。正是这种文化不断地鼓励我们去相信那些明显不是事实的想法。

广告不断地向我们灌输，女性只有拥有完美的二号体型[1]和化好妆的漂亮脸蛋，才会受到男性的青睐。但我通过个人经历和观察，清楚地知道事实并非如此。学校一边郑重其事地告诉我们的孩子，学习是有意义的，一边又提醒他们，如果没有好成绩和理想的SAT[2]分数，就进不了梦寐以求的大学。政客们一会儿给自己的行为找一个理由，一会儿又来个一百八十度大转弯，给出另一番解释，而且从来不承认新的“政党路线”跟之前的不是一回事。由此看来，我相信我们已经生活在“煤气灯文化”之下。我们本应被鼓励去发现或创造自己的真相，但事实上我们被无数强大的指令狂轰滥炸。所有这些指令都要求我们无视自己的感受，反而把当下市场上主推的需求和观点看成自己的需求和观点。

---

1. 美国的女性服装按体型划分，最小的是二号，最大的是二十号。——译者注
2. SAT是由美国大学委员会主办的一场考试，其成绩是世界各国高中生申请美国大学资格及奖学金的重要参考。——编者注

找到一条新的路径

幸好，有个方案可以解决煤气灯操纵问题。摆脱这个给身心造成严重后果的症状不是一件容易的事，但核心非常简单。你只需要理解一点：你已经是个优秀的、有能力的、招人喜爱的人，不需要一个理想化的伴侣的认可。当然，这一点说起来容易做起来难。但是当你意识到你不需要别人就可以给自己下定义时——也就是无论煤气灯操纵者怎么想，你都是个有价值、值得被爱的人——你便踏出了通往自由的第一步。

一旦你明白了自我认知并不取决于煤气灯操纵者这一点，就会主动要求对方停止煤气灯操纵行为。而且因为你知道自己有权享受爱和美好的生活，所以能够明确要求煤气灯操纵者必须善待你，否则就离开他。你要以退为进，看清现实，拒绝向煤气灯操纵者无情的批评、苛刻的命令和控制行为让步。

我知道这听起来令人却步，但是别担心，我会全程给予你鼓励和支持，教你如何关掉煤气。一旦你愿意放弃不健康的关系，你就可以决定是否真的想要离开。

梅拉妮就是这样成功摆脱煤气灯操纵的。她逐渐认清了真相：不论别人怎么说，她本身就是一位聪明、善良、能干的女性。她学会了不再参与那些永远赢不了的、给自己带来致命打击的争论，不再理会脑中丈夫喋喋不休、吹毛求疵、有损人格的声音。

随着梅拉妮变得越来越坚强，她意识到乔丹对煤气灯操纵的交往模式十分投入。他特别需要证明自己是对的——每时每刻——哪怕伤害到

梅拉妮也无所谓。一段时间过后，她不再把他理想化，也不再渴求得到他的认可。这个时候，她明白己经无法从乔丹那里获得足够的爱、欣赏和陪伴，继续维持这段婚姻已经没有意义。于是她离开丈夫，最终进入了一段新的、更有满足感的情感关系。

那是梅拉妮的选择，你不一定非要这么做。你会发现，当你不再需要煤气灯操纵者的认可时，你可以用不同的方式回应他，而他可能也会相应地改变自己的行为，并不像乔丹那样顽固不化。如果你的煤气灯操纵者是某位家庭成员或雇主，也许你能找到办法约束这种关系对自己的影响，同时又维持这种关系。比如，有朋友陪伴的时候才去看母亲；设法让自己跟言行过分的领导减少接触；像梅拉妮那样，觉得到了终结这段煤气灯操纵式的关系的时候，再彻底离开。

你的身体里隐藏着一股巨大的能量，可以帮助你摆脱煤气灯效应。无论你做出哪种决定都是正确的。首先你必须意识到自己在煤气灯操纵里扮演的角色，看清楚把煤气灯操纵者理想化和为了得到他的认可而采取的行动、渴望和幻想。现在，让我们进入第二章，来看看“煤气灯探戈”是怎么回事。

第二章　煤气灯探戈

特里施是一名年近三十的女性，个子高挑、运动员一般的身材，披着一头金色长发。她一向精力旺盛、充满活力，而且会毫不犹豫地承认她喜欢跟人争论。她在中学参加过辩论赛，在大学参加过学生会竞选，毕业后又成为顶尖的诉讼律师——用她自己的话说，就是以争论为生。但现在，婚姻里没完没了的争论已经到了令她担忧的程度。她来我办公室寻求帮助，希望改善她和越来越爱吵架的丈夫阿伦之间的沟通方式。“他认为自己永远是对的，”特里施一边说，一边摇了摇头——我很快就发现，每当她表达对丈夫的不满时，总会标志性地摇摇头——“他意识不到，我才是永远正确的！”

说到这儿，特里施笑了，很明显让我知道她在开玩笑。不过，我能感觉到，这玩笑里多少包含着一些真相。特里施特别在意成为对的一方，同时她也总希望别人知道她是对的一方。“求同存异”或“远离争吵”对她来说是完全陌生的概念。

特里施和我继续讨论导致她来这里寻求帮助的种种问题，我逐渐意识到，她肯定被煤气灯操纵了。她的丈夫跟她一样，也是一名能力极强的律师，以辩论为生。每当他俩产生意见分歧的时候，他总会摆出一大堆事实，让她不得不认同他的看法。没错，在他们刚结婚的时候，双方似乎都很享受这种天雷勾地火的争论以及随之而来的“和解式性爱”。但特里施承认，她现在已经对此感到疲惫。有一次，她罕见地低声对我说：“我不可能总是错，我没那么蠢。”

渐渐地，真相浮出水面：特里施不仅仅是阿伦高压式争论的受害者，她自己也在积极地参与煤气灯探戈——尽管她可能没有意识到这一

点。阿伦确实有强烈的需求，总想在争论的过程中通过事实和数据来“摧毁”特里施，但特里施同样也有强烈的需求，希望通过反驳和情感诉求来击败阿伦。当我问特里施如果她不再继续争论，简单回一句“呃，我不同意你的观点，但我愿意考虑一下”会怎样的时候，她简直暴跳如雷。

“你不明白！”她激动地喊道，突然把所有的能量都转移到我身上，仿佛一定要证明自己是对的，“我受不了阿伦认为我是个愚蠢的金发女郎，我就是受不了！那是天底下最糟糕的感觉，我都气得快要灵魂出窍了！为了让他改变主意，哪怕跳下悬崖、推倒房子或做其他任何事，我都在所不辞！总之他非要说我错，我就绝不能走开。我真的不能！”

“你不能吗？”我问她。

“当然不能！”特里施的声音比以往任何时候都高亢和紧张，“如果他真的那么看我——我的意思是，他是我丈夫。如果他认为我蠢，他怎么会跟我结婚呢？万一被他言中，我真的只是个愚蠢的金发女郎，怎么办？”

特里施的情形是非常典型的煤气灯探戈的例子，我们很多人都深陷其中。成为被操纵者的人往往害怕被他人误解。尽管她们平时可能显得自信、果断，但实际上很容易受爱人或伴侣看法的影响。特别是在亲密关系中，她们会把大量的控制权交到爱人手中，赋予伴侣一种几近神奇的力量，仿佛只有这位伴侣才能“看透她们、真正理解她们”。

在这种情形里，被误解简直就是致命的打击。对特里施来说，被丈夫看成是“错误”的一方远比简单的观点不同或意见上的小分歧更难以忍受——她会觉得自己的认知受到了颠覆。如果阿伦不赞同她的观点，整个世界似乎都变成了无底洞。由于总是把阿伦理想化，特里施极度渴望得到他的认可，听他赞赏自己是个聪明、能干的人。这样一来，她就很容易成为煤气灯操纵行为的受害者。

这对夫妇不断争吵的话题之一是特里施使用信用卡的习惯。虽然特里施百分百地用自己的收入来支付信用卡账单，但她确实是冲动型消费者，喜欢在下班回家的途中买衣服。她总能按时还款，可她每个月的还款越来越多。阿伦由于在低收入家庭中长大，比较节俭。他坚持认为，特里施眼中的合理消费其实已经是非常危险的过度消费。当我指出就实际情况而言，阿伦的意见并不重要，因为她怎么用信用卡是自己的事情时，特里施难以置信地看着我。“但是我怎么能跟一个认为我这么差劲的男人一起过日子呢？”她抗议道。对她来说，赢得和丈夫的争论——非要他同意她的认知——似乎比他企图控制她如何花钱这个真正的问题更加重要。

正如我们在第一章里看到的那样，煤气灯操纵者迫切需要证明自己是对的，以此证明他的自我认知和自身强大的感觉。被操纵者往往把操纵者理想化，渴望获得他的认可。特里施总渴望得到阿伦的认可，于是跟他争个没完，试图让他接纳自己的观点，尤其是她对自己的看法。也许阿伦一点都不肯让步，但特里施同样不肯放手。尽管阿伦往往是赢的一方，其实两个人投入的程度完全一样，因为阿伦需要证明自己是对的，而特里施则需要获得阿伦的认可。这样使得两个人的争论火药味极浓——特里施的挫败感也极其强烈。

加入煤气灯探戈

尽管从表面看来，煤气灯操纵像是操纵者以虐待人为乐的一个单独的单方行为，但其实总是包含双方的积极参与。这实际上是个好消息。如果你陷在一段煤气灯操纵式的关系里，虽然不一定能改变对方，但一定可以改变自己。还是那句话，虽然做到这一点并不容易，但做起来很简单：只要你不再试图赢得争论或劝对方讲道理。或者，你只要选择退出就好。

我们现在就一起来看看煤气灯探戈的精妙舞步。这支舞蹈通常从煤气灯操纵者坚持表示某件事千真万确，而你的内心深处知道那是错的那一刻开始。还记得在第一章里出现的凯蒂吗？她的男朋友布赖恩坚信她周围的男人都色色地盯着她，还暗地里嘲笑她，但她认为那只是表示友好而已。同样地，莉兹的领导反复强调站在莉兹这边，但所有证据都显示他在故意破坏她的发展机会；米切尔的妈妈说她没有侮辱儿子，但米切尔的焦虑不安是她侮辱行为的有力证据。

现在，人们经常产生意见分歧、扭曲真相、互相冒犯，所以这些经历本身并不构成煤气灯操纵。从理论上讲，凯蒂可以耸耸肩，云淡风轻地回应布赖恩："好吧，你可能觉得他们都心怀鬼胎，但我觉得他们只不过比较友好而已。我不打算改变我跟他们交往的方式。"同样地，当莉兹的领导开始打魅力牌的时候，她可以仔细地审视他一番，心想："嗯，这其中肯定有阴谋，我要搞清楚。"同样，米切尔也可以说："妈妈，你这样嘲笑我，着实伤害了我的感情。如果你继续这么做的话，我拒绝跟你说话。"如果他们之中的任何一位能用这种方式回应对方，煤气灯效应也就不会存在了。

这并不是说凯蒂的男友、莉兹的领导或米切尔的妈妈会做出不同的举动。他们可能会改变，也可能坚持自己的那一套，而且变本加厉。那样的话，凯蒂、莉兹和米切尔都将面临接下来该怎么办的艰难选择，但至少他们不会被煤气灯操纵。

只有被操纵者——有意也好，无意也罢——主动配合煤气灯操纵者，或者试图让他接受她看问题的方式时，煤气灯操纵行为才能发生。说到底，她太渴望得到他的认可。只有得到这份认可，她才感觉完整。凯蒂跟布赖恩争论的时候，一再表示自己没有与他人调情。然后，她设身处地为他着想，这样她才觉得自己是个优秀的、忠诚的女友——也就是绝不会当着男友的面跟其他人调情的女友。莉兹试图跟领导解释自己遭遇了哪些不公平的待遇，然后努力说服自己相信领导，是自己太多疑了。这样一来，她才会觉得自己是称职的、能干的员工，有办法解决自己在职场中遇到的问题。米切尔试图反驳母亲，让她说话客气一些。然而，当母亲反过来指责他无礼的时候，他开始纠结她是否正确。其实，这三位被操纵者在内心深处都知道操纵者的话不对，但他们非但没有坚持自己的观点，反而费尽心思地找到和操纵者统一立场的办法，以此获得对方的认可。绝大多数情况下，他们通过主动让步来改变自己。

我们为什么配合跳这支舞？

我们为什么愿意把自己扭曲得不像样子，以配合煤气灯操纵者的设想？我相信主要有两个原因：对情感末日的恐惧以及渴望趋同的心理。

对情感末日的恐惧

大多数煤气灯操纵者似乎都拥有一项秘密武器，就是能夷平一切、毒害周围环境长达数周之久的情感爆炸。处在煤气灯操纵式关系里的人不免害怕，一旦把煤气灯操纵者逼得太紧，他就会引发“情感末日”，而这绝对比日常恼人的提问和尖刻的言辞一类的小摩擦更加糟糕。这种情感末日会让受害者痛不欲生，以致最后她宁愿不惜一切代价地去避开它。

情感末日可能只发生一次，也可能永远不发生，但对情感末日的恐惧有时比对事件本身的恐惧还要糟糕。被操纵者非常害怕伴侣大吼大叫或者批评，甚至离开的事情发生。她十分确信，这样的情形一旦发生，她将被彻底击垮。“你会觉得自己快死了。”我的一位病人曾这样描述。当我回答“可是你并不会死”的时候，她也没有得到多少安慰。

对凯蒂来说，情感末日就是布赖恩不知何时会爆发的愤怒。布赖恩一旦发怒，必定长时间大吼大叫，凯蒂觉得他的吼叫特别吓人。她知道他不会真动手，但他高分贝、充满了愤怒的声音已经让她不寒而栗。一段时间过后，她发现无论他说什么，她都会让步，因为这样可以确保布赖恩不大吼大叫。

如果凯蒂能做到表面上让步，但在内心坚持认定没有跟别人调情，也许她能逃过煤气灯操纵最糟糕的效应——丧失自信、迷失方向和日益严重的抑郁。而实际情况是，凯蒂觉得一旦以那样的方式让步，她比整天安抚男友的懦弱女子也好不了多少。何况她也不愿意面对脾气这么差的男友——这毕竟和她以前认定的那个完美男友的形象相距甚远。因此，她有强大的理由相信布赖恩是对的。那样的话，自己就不是懦弱女子，布赖恩也不是糟糕男友。从某种程度上来说，凯蒂宁可接受男友的理解力，也不愿意向不讲道理的男友让步。于是，每次当她为了避免布赖恩发飙而迁就他的时候，或多或少地都会认为他也许是对的。凯蒂因此付出的代价就是自己被操纵了——她允许布赖恩来定义她对世界的看法和她对自己的认知。

莉兹的领导则可能带来另一种末日——职场上的失败。莉兹对自己这份高职位工作投入了很多，无法忍受失去它。她同时也害怕自己的职业声誉受到影响。如果她的领导解雇了她，然后到处散播流言，说她无能和多疑，谁还会雇用她？就像凯蒂不愿意面对男友的霸凌一样，莉兹也害怕考虑她的领导到底有多大的势力，她自己又有哪些真正的选择。结果，领导的行为越过分，她反而越怀疑自己。

让米切尔寸步难行的末日情形是负罪感。自从记事以来，他就一直担心让母亲失望。他总希望自己可以弥补母亲生活中的种种失落。所以，他很容易受到她的煤气灯操纵。尽管母亲很少直接指责他，但她受伤的神情比语言更具杀伤力。他曾经以一种特别痛苦的语气对我说：“我总觉得我伤透了她的心。如果能不让她因为我而难受，我什么都愿意做。”他没有客观地创造让母亲开心的机会，也没有做出牺牲去实现这一点。反而坚持认为母亲可以很开心——如果他能够成为一个更听话的儿子。

有时，煤气灯操纵者会变本加厉——从尖刻的言语到大吼大叫，从暗示对方的过错到明确指控对方的罪过。如果被操纵者坚持说自己没

错，煤气灯操纵者的行为会进一步升级，比如每天都大吼大叫，动不动就摔盘子，威胁说要彻底离开，等等。她会开始觉得，哪怕只在脑海里想象抵抗他的情形，都会导致战争的升级。一来二去，好像只是想想不同意见也不行了。于是，彻底让步——无论从思想、情感还是行动上——似乎成了唯一安全的路线。

被操纵者尝试向我描述她们对末日场景的恐惧时，经常站在两种完全不同的立场。一方面，她们觉得用具体的语言表述这些担忧使它们显得微不足道，所以我的病人往往流露出许多羞愧和自我怀疑的情绪。她们会说，“我知道这听起来好像没什么大不了，只有傻子才会为这么小的事情烦恼”或者“我当然清楚这不是什么大事，只不过我太懦弱了。他也总说我太敏感”。

另一方面，当我问她们，如果情感末日真的来临，她们耸耸肩或者离开房间会怎样的时候，她们会拼命地强调事情会糟糕到我无法想象的程度。她可能说：“他会一直大吼大叫下去。要是我离开，或者叫他别再闹了，他只会吼得更凶。”如果我再接着问：“吼叫至于那么可怕吗？”她会用难以置信的眼神看着我，仿佛在说：“当然了！这还用问？”好像煤气灯操纵者的秘密武器——无论它是什么——真能击溃她并摧毁她的整个世界一样。

我知道当情感末日的威胁近在咫尺时，那种感觉确实很可怕。但事实上，大吼大叫并不会摧毁你的世界，批评也不会终结你的生命，而侮辱——无论它多么令人痛苦——都不会让你的房子坍塌，成为一片废墟。我知道你觉得情感末日会彻底摧毁你，就像“末日”的字面意思一样，但它真的不会。只有当你把眼光放远，走出令你窒息、使你头脑混乱的恐惧情绪时，你才能蔑视煤气灯操纵者的观点，拒绝身陷其中——既不相信也不争论，而是紧紧抓住你内心深处的真相。

末日场景：煤气灯操纵者的秘密武器

你觉得什么最痛苦？煤气灯操纵者很擅长利用你的痛处，将其转化为他的秘密武器。他可能：

•让你想起自己最深的恐惧

“你真的太胖/冷淡/敏感/难伺候了……”

•扬言你会被彻底抛弃

“再也不会有人爱你了。”

“你会孤独终老。”

“没有其他人会容忍你。”

•提起其他的失败关系

“难怪你跟你父母合不来。”

“也许这就是你朋友苏西跟你断绝交往的原因。”

“你看不出来吗？这就是你领导不尊重你的原因。”

•用你的理想典范对付你

“婚姻不就是要给予伴侣无条件的爱吗？”

“我以为朋友应该是互相支持的。”

“真正的专业人士是能够承受压力的。”

•令你怀疑自己对现实的认知、记忆或判断

“我从来没那么说过，是你自己想象的。”

“你承诺过你会结清那笔账单，你不记得了？”

“你的话让我母亲感到很受伤。”

“我们的客人觉得你太荒谬了，所有人都在嘲笑你。”

让自己从煤气灯操纵式的关系里解脱出来的第一步，是承认情感末日令人不悦和会带来伤害。如果你特别厌恶对方大吼大叫，就应该强调，即使出现意见分歧，也不能提高嗓门。也许有的女性不介意高分贝的交流方式，但你介意。如果这让你显得太敏感，没关系。你有权设置你想要的界限，而不是遵循其他“没那么敏感”的女性的标准。

与此同时，你需要意识到被吼两句并不代表天会塌下来——这并不是说煤气灯操纵者有权继续对你大吼大叫，而是说你不用再因为害怕他提高声调而做出让步。也许从一位吼叫的男士身边走开，关上你身后书房的门，或者干脆离家出走，对你来说并不愉快。这种主动回避的反应很有可能会招致对方不断升级的报复行为，但重要的是你感觉到，他不再拥有强大到总能逼你让步的武器。

在第六章里，我们会进一步探讨如何设置界限、提高你发自内心的自尊的技巧——这两者都是关掉煤气的起始步骤。不过，首先我想看看那么多人主动放弃自己的认知、参与煤气灯探戈的第二个原因。

渴望趋同的心理

特别容易被煤气灯操纵的人似乎有一个共同点：无论多么坚强、聪明、能干，总是把煤气灯操纵者理想化，并迫切需要获得他的认可。没有这份认可，就没办法确认自己是优秀的、有能力的、招人喜爱的人。因为渴望成为那样的人，所以需要煤气灯操纵者的认同，害怕跟他产生分歧。于是，我们一旦持有不同的观点，或者不同的倾向，就会紧张。

玛丽安娜四十岁出头，妩媚动人，长着淡金色的头发和蓝色的大眼睛。她在一家小公司做主管，跟一个叫休的朋友处在煤气灯操纵式的关系里长达数年之久。有一次，我刚提出让玛丽安娜举一个她和休产生分歧的例子，她就焦虑万分地对我说："只是想想我们意见不一致的情形，我都觉得好像飞出了地球，在外太空转啊转，没有地心引力，也没有什么东西能把我带回地球。"

还是那句话，大家的反应可能不尽相同，不一定像这个案例这么极端。玛丽安娜和休很难忍受彼此任何的不同意见，无论涉及的话题是时尚、政治、她们认识的人，还是各自的家庭。她们有一次在玛丽安娜是不是对母亲太挑剔这个问题上争论了几个小时，而玛丽安娜的母亲住在另外一个州，休甚至没见过她的母亲。她们两位都觉得就这个问题达成共识是要紧的事，谁也不能忍受分歧。

在某些煤气灯操纵式的关系里，不是所有的分歧都是雷区。有时，今天很安全的话题到了第二天就变得很危险。在大多数情况下，对分歧的容忍程度会随着双方压力和安全感的变化而起伏。如果双方的状态都不错，他们会给彼此更多的空间。如果一方或双方都处于脆弱期，他们可能就会要求更大程度的"忠诚"——也就是说，要无条件地同意彼此的观点。

当被操纵者对意见分歧或对方的不认可感到焦虑时，她们通常以两种方式回应。第一种：她们可能以最快的速度放弃自己的观点，站到伴侣、配偶、朋友或领导一边，以获得对方的认可，同时证明自己是优秀的、有能力的、招人喜爱的。第二种：她们可能通过争论或情感操控的方式来诱导煤气灯操纵者同意自己的观点，从而获得安全感和成就感。

比如特里施，她迫切地想说服丈夫阿伦：她其实有能力管好钱。她受不了被他看成理财白痴，于是跟他没完没了地争论，不能容忍他的负面看法。她通过争论让阿伦承认她是完全正确的。

相反，玛丽安娜选择了情感操控的方式。她可能在争论过程中突然哭出声来，然后边哭边告诉休自己觉得多孤单。又或者突然大发感慨，说休对她来说有多么重要，她是多么依赖这份友情，好像任何分歧都会破坏她们的关系一样。

尽管特里施和玛丽安娜表达焦虑的方式不同，但她们有一个共同点：都担心跟自己喜爱的人看法不一致会失去这个人的认可或者这个人，被孤立或者无所依靠。为了确保能跟自己喜爱的人继续保持紧密的联系，她们什么都愿意做，哪怕在这个过程中彻底否定自己。

---

1. 尽管“趋同心理”这种表述在精神分析学领域有特殊含义，我采用的是它相对口语化的意思，即“对没有冲突的完全同意的状态的渴求”。——作者注

你在探戈里的角色

你在跳煤气灯探戈吗？看看下面这个测试能带给你什么启示。

一个巴掌拍不响：你有没有成为被操纵者？

1.你母亲已经打了好几个星期的电话，想约你吃午饭，但你实在应接不暇：新交了男朋友，感冒一直没好，一堆棘手的工作，实在挤不出时间了。你的母亲说："好吧，看得出你根本不在乎我。我总算知道自己养了一个多么自私的女儿了！"

你的回答是：

a."您怎么能说我自私呢？您没看见我多辛苦地工作吗？"

b."天哪，太抱歉了。您说得没错，我是个糟糕的女儿。我觉得很难受。"

c."妈，您这样打击我，我很难和您交流。"

2.你最好的朋友又在最后一刻取消了你们之间的约会。你鼓起勇气对她说："你这样放我鸽子，真让我受不了。我在周末晚上落单，剩下的只有孤单和被抛弃的感觉。我非常沮丧，因为原本我可以约其他人的。而且说实话，我很想你！"你朋友用温暖关切的口吻回应道："嗯，其实我早就想跟你说了。我觉得你有点过于依赖我了，跟这么黏人的人交往，我会感到些许不舒服。"

你的回答是：

a.“我不黏人。你怎么能说我黏人呢？我总是靠自己的！我只是不喜欢被你放鸽子而已——那才是问题所在！”

b.“哇，这是我们最近不怎么聚的原因？看来我得改改了。很抱歉成为你的负担。”

c.“我会考虑你说的话。但是，我们明明说的是你在最后一刻放我鸽子的事，怎么转移到我很黏人这个话题上了？”

3.你的主管最近面临很大的压力，你觉得她把气都出在你身上了。尽管她有时会把你夸上天，但也很多次把你叫进她的办公室，就一些小问题狠狠地训斥你一番。她刚花了十分钟数落你最近的一份市场报告用错了字体，违反了公司的标准格式。“你为什么非要给我的工作添乱？”她问道，“你觉得你应该享受某种特殊待遇？还是说你不懂得如何服从权威？”

你的回答是：

a.“哦，算了吧，不过是字体而已！”

b.“我不知道最近怎么了。也许真的有些问题要谈一谈了。”

c.“抱歉我没有按规定来。”（心里想：“总是大吼大叫，真烦人。”）

4.你的男朋友整晚闷闷不乐，不怎么说话。然后他终于爆发了：“我不明白你为什么非要把我的秘密说给全世界听。”随着你不断问他细节，事情渐渐浮出水面：你在他的办公室聚会上跟人说了你们两个去加勒比度假的计划。“我们去哪儿度假关别人什么事？”他强调道，“大家会从这样的信息里找到各种线索——我挣多少钱，我的销售业绩怎么样

——这些都是我不想让别人知道的事。你显然完全不尊重我的隐私和我的尊严。”

你的回答是：

a.“你发神经啊？度个假而已，有什么大不了的？”

b.“我真是太不敏感了。我现在感觉糟糕极了。”

c.“让你感到难受，我很抱歉。不过，天哪，我们看问题的角度还真是大相径庭，不是吗？”

5.你和你丈夫已经就同一个问题争论了几小时。你之前答应帮他取回干洗的衣服，但是你没有做到，所以他明天出差没有干净的西装可以带。你向他道歉，再三表示不是故意的，只是迟到了五分钟，干洗店已经关门。但是他坚持说，你在帮他忙的时候总是迟到，这已经不是你第一次犯这样的错了。你承认确实经常迟到，但强调不是针对他的。他却说你是有心破坏他的出差计划，这样他就可以留在家里陪你了。原因可能是你嫉妒他的新同事，还有可能是你厌倦了自己的工作，见不得他那么喜欢他的工作。

你的回答是：

a.“你怎么能把我说得如此不堪？你看不出来我多努力吗？要是我有心破坏你的出差计划，我会提前一小时下班帮你取衣服吗？”

b.“我不知道，也许你是对的，我可能就是在报复你。”

c.“我做了什么，你有你的看法，我也有我的看法。到这个地步，我们只能各自保留不同意见了。”

你在跳煤气灯探戈吗？

如果你选了a：你和你的煤气灯操纵者陷入争论的拉锯战，而你不可能真正获胜。由于你需要获得他的认可，相当于给了他“把你逼疯”的权力。即使你是对的，你也应该设法停止争论，以便结束这支探戈舞。

如果你选了b：看样子你的煤气灯操纵者已经说服你从他的角度看问题了。由于你如此渴望得到他的认可，你愿意站在他这边——甚至不惜以伤害自尊为代价。不过，即使你真的犯了错，你也不需要同意煤气灯操纵者对你的负面看法。继续读这本书，我会帮助你找回自己的观点，恢复你对自己健康的、积极的认知。

如果你选了c：恭喜！每个c选项都是优雅地结束煤气灯探戈的好办法。由于你对自我认知的重视程度超过了对煤气灯操纵者的认可的需求程度，你有能力停止争论，打断煤气灯操纵行为。你已经在摆脱煤气灯效应的道路上大步前行了。

无论你的答案大多是a、是b还是c，都不用担心。在这本书接下来的章节里，我会给你很多具体的建议，帮你找到终止煤气灯探戈的方法。请记住，如果你需要通过煤气灯操纵者的认可让自己感觉舒服，提升自信，或者加强你对自我的认知，哪怕只有一点念头，你也让自己变成了煤气灯操纵的潜在对象。

现在，我们换个角度来看看煤气灯探戈是如何引诱我们跳起那支危险的舞蹈的。

共情陷阱

共情是把自己放到另一个人的处境里，想象他的感受能力。当我听说朋友的乳腺出了问题、我的孩子在学校被人取笑，或者我的伴侣申请补助金遭到拒绝时，我不仅仅是替他们感到难过，还会感同身受，联想自己经历过的害怕、沮丧或失望的情绪，跟他们产生共鸣。当我听说朋友的健康没有大碍，孩子交了新朋友，我的伴侣获得晋升时，我也参与到他们的喜悦情绪之中。

在很多场景里，共情是我能想到的最优秀的特性：它似止痛膏，让悲伤变得可以忍受；犹如礼物，让快乐得以加倍。在理想的情况下，共情是在关系亲密的两人之间涌动的水流，它让我们少了几分寂寞，确信自己是被爱并被理解的。遗憾的是，有时共情也会成为陷阱，尤其是在煤气灯操纵式的关系里。正是你的共情以及你自己对共情的需求，让你很容易受到煤气灯效应的影响。

比如凯蒂，她是我遇见过的共情能力最强的人之一。她似乎对所有自己爱的人都能做到感同身受，细致入微地想象某件事对他们的影响。当她问我能不能重新安排见面时间的时候，再三表示歉意，说给我添麻烦了。她的行为说明除了她自己的需求，她也非常清楚我的需求。我看得出来，这个品质会使她成为非常好的朋友和伴侣。

同时我也看到，凯蒂的共情让她很难拒绝男友而选择自己的观点。“我看得出当我在快餐店跟那位男性聊天的时候，布赖恩有多不开心。”她会这么解释，“他好像怕我离开，再也不回到他身边一样。我看到他那么紧张，很难过。我受不了。”凯蒂经常陷在她男友的情绪里，以至于忘了自己对真相的理解。她就是忍不住要从布赖恩的角度看问

题，结果丢掉了自己的观点。

不幸的是，布赖恩并没有同样的共情。他欣赏凯蒂的回应；她深情的理解正是他留恋的原因之一。但是他没有用友善的方式回应凯蒂。布赖恩很少——可能从来不会——这么想，“我看得出当有人对凯蒂微笑的时候，她是多么高兴，那让她感到开心和安全”或者“我看得出当我冲凯蒂吼的时候，她是多么难受，觉得多不安全、多不舒服”。大多数时候，他只清楚自己的需求和情绪。没错，从他的角度来看，关注凯蒂的情绪就意味着放弃自己的情绪。承认她对某件事的不同感受，就等于承认他的感受无足轻重。他做不到既对她产生共情，又不觉得自己是个失败者，一旦这样做，就好像他自己的观点不被理解和不被尊重一样。

布赖恩可能缺乏想象他人感受的能力，也可能他害怕自己的共情能力，把共情看成一种失败的标志。他们一起做婚姻咨询的时候，我们简短地交流过，他说过这样的话：“我不明白为什么我总得从她的角度看问题，永远不是我的角度！而每次我从她的角度出发，最后都是我做出让步。”

于是，在这种煤气灯操纵式的关系里，凯蒂的共情制造了一个陷阱。她试图理解男友的立场，但男友并不想理解她的立场。两人争论时，她给他的论点留出很多空间，他却拒绝对她的论点做出任何让步。对布赖恩提供共情让凯蒂觉得自己是个体贴的、充满爱心的女友。但如果要布赖恩对凯蒂提供共情，他会觉得自己是个软弱的、被打败的男友。与此同时，凯蒂近乎强迫症的共情使她忽视自己的感受和认知，努力从布赖恩的角度看待问题。

凯蒂不只是给予共情，她也极其渴望获得共情，同时获得布赖恩的认可。毕竟，只有认可才能证明自己是一个优秀的、忠诚的女友，而不是布赖恩口中那个放荡不忠的女人。她对布赖恩的共情和认可的需求强烈地压倒了自己清醒的思考能力。因为渴望布赖恩从她的角度看问题、认可她，她难以忍受两人之间的意见分歧。对她来说，爱就意味着完全

理解和无条件接受，少一点都不行。如果没有爱，凯蒂会觉得自己一无是处、被人抛弃、无依无靠。这种对认可、理解和爱的迫切需求使凯蒂长期接受布赖恩的煤气灯操纵。

我曾经问凯蒂，如果她的男友永远无法理解对人持友好、开放的态度对她来说有多么重要，她能否容忍。我说他可能依旧不赞同她的做法，但也许会停止羞辱她。

凯蒂目瞪口呆。“可是布赖恩爱我啊，”她辩解道，“他会为我做任何事！”

“也许确实是这样，”我回应，“但感受和示爱的行为跟理解不是一回事。有时我们很爱一个人，却无法理解他的感受。有时尽管我们也不见得赞同对方的行为、决定或意见，但我们彼此相爱。”

凯蒂盯着我看，仿佛我在讲希腊语。“那不是爱，”她终于说了出来，“如果你爱一个人，你就会理解他，感受到他的感受。而且你会觉得他很棒！布赖恩就是那样看我的——只不过不是每时每刻。”她接着又描述了一遍她下班回家累得不行，布赖恩给她揉脚的事——这件事情她已经跟我说过好几次了。“他知道我最需要什么，然后就把这样东西给我了！”她每次重复这件事情的时候都会这样说。“那个时候我清楚地知道他多么在乎我，他会永远照顾我。”那份回忆对凯蒂来说是如此珍贵，以至于她愿意忍受布赖恩的侮辱和吼叫，只是希望有朝一日可以重新找回当初那种美好的感觉，想象他“理解”她、永远守护她的情形。

如何才能摆脱共情陷阱？不妨试试下面的建议。

让自己从共情陷阱里解脱出来

阐明你自己的想法和感受。当我们处在一段煤气灯操纵式的关系里

时，我们经常会把所有的注意力都放在伴侣的观点上，忘记自己的观点。如果你所处的关系令你感到不安，你可以试着把下面这些句子填充完整，切记要完全遵循自己的观点。我建议你把答案写下来，或者把答案大声说出来，或者既写又说。你会发现这有助于你“听到”“看到”自己的观点，而不只是想想而已。

在这段关系里，我想________________。

我希望改变的是_____________。

当____________________的时候，我无法忍受。

总体来说，我认为自己___________________。

当人们__________________的时候，我很享受。

补充完这些句子感觉如何？如果你发现自己开始恐慌，不必担心。这只是证明把焦点完全放在自己身上对你来说是多么的陌生。试着接受这些感受，看看会发生什么。也许你觉得用更简单、更明确的方式来考虑这些大问题更容易。

这周，我希望男友做的一件事是_________。

明天，我希望看到改变的一件事是_____________。

我喜欢自己的一点是__________________。

如果你愿意，你也可以把自己的感受画出来，或者用图文结合的方式。（可参考附录A的“感受词汇表”）

寻找你的“理想导师”。想象一位你完全信任的智者。他可能是你真正认识的人，也可能是你希望拥有的完美导师。他可以是一个真实的人，也可以是魔法师或精神导师，甚至是一只动物。假设这位导师目睹

了你和你的煤气灯操纵者之间最近一次争吵，他把一切都看得一清二楚。想象一下你在事件发生之后去拜访这位导师的情形。导师会怎么说？又有什么建议？

跟你信任的人聊聊。如果你有一位非常信任的朋友或亲戚，跟对方解释一下你正在做一项发现自己观点的练习。尽可能准确地告诉这个人，你对煤气灯操纵者使你陷入困境的真实想法。请这位倾听者适时打断你——可能只是简单地举起手——只要他听到你跳出了自己的观点，开始阐述别人，尤其是你的煤气灯操纵者的观点的时候。这个练习的目的是让你认清自己的想法和感受，不被任何人的想法和感受所左右。请确保这位倾听者不会夹杂个人观点。如果你无法忍受不知道你的朋友或亲戚怎么想，不妨先约好时间讨论一下这个练习。然后试着只带着自己的观点生活二十四小时。

煤气灯探戈可以是一支诱人的舞蹈，但就像我们看到的那样，这要付出代价。无论煤气灯操纵是你生活里的一小部分，还是你个人关系中的主旋律，寻求方法停止这支舞蹈都会对你大有裨益。在接下来的三章里，我会介绍帮助你摆脱煤气灯操纵的具体方法。随着第一、第二和第三阶段的展开，你会发现生活中存在着各种各样的煤气灯操纵，从表面上看起来微不足道的，到几乎令人窒息的，应有尽有。

第三章　第一阶段：“你在说什么？”

你在电影院约会。电影开始之前，你突然觉得口渴，于是说：“不好意思，我快渴死了。马上就回来。”你跑到大厅，在饮水机上喝了点水，然后回到座位上。当你就座的时候，他狠狠地瞪着你。“怎么了？”你问道。

“你刚才在外面干什么？”他怒气冲冲地说，“你怎么能这么不顾别人的感受？我一个人在这里坐了将近二十分钟。你让我干什么好？”

“真有那么久吗？”你感到些许意外。电影还没开始，而你们到得也没那么早。

“也许你没注意时间，我可一直看着呢！”他说道。然后影厅里的灯光暗下来，他用你喜欢的那种充满爱意的方式揽着你。“你今晚用的香水真好闻，以后都用这款吧！”他在你的耳畔呢喃。接下来的一切都很美好，你们度过了一个浪漫的晚上，你再一次加深了自己迷恋他的理由。第二天，当你把约会的情形描述给闺密听的时候，你根本不会提饮水机事件。

你刚刚见了你的新领导，她看起来十分完美。上任的第一周她就带你出去共进午餐，并且在吃饭的过程中不停地称赞你工作表现出色。你觉得自己从来没有被如此赏识过，所以迫不及待地想向这位领导证明机会来了你可以真正地施展拳脚了。

结果，有一天你睡过了头，迟到四十五分钟。你拼命道歉，这位领导笑着说她理解。“有时候，人一旦觉得受到威胁，就会躲避所有产生这种感觉的东西。”她亲切地说道，“所以请告诉我，目前的这份工作，

哪一点让你觉得受到了威胁呢？我很乐意跟你一起努力，让这里变成一个更舒适的地方。”

你一再表示只是设错了闹钟的时间（你不想承认昨晚外出参加派对，很晚才睡）。但无论你说什么，她就是不接话，只是对着你笑。

当她终于让你回自己座位的时候，说：“很遗憾你不愿意坦诚相待。如果你改变主意，欢迎你随时过来，我办公室的门永远敞开。”

她对你简直不能再好，但你却觉得极其不舒服，尽管你也说不清楚原因。那天晚些时候，领导把一项你已经期盼了六个月的任务分配给你。你暗自发誓，一定不能辜负她的好意，以后决不迟到，然后就把这件事抛在脑后了。

你们全家正在为你最喜爱的艾拉叔叔筹办八十岁的生日宴会。你打电话问琼婶婶可以带什么过去。“噢，你工作那么忙，”她说，“要不你就选一家好的面包店，带点面包过来？那样你就不用自己下厨了。”

你反复强调愿意为艾拉叔叔下厨，但琼婶婶根本不听，于是你同意带面包过去。可是，到了宴会的前一天，琼婶婶突然给你办公室打电话：“你妈妈刚才跟我提起，你爸爸过生日的时候，你给他做了个超级棒的巧克力榛子蛋糕。艾拉爱吃巧克力，要不你明天带一个过来？”

你说这个蛋糕需要一大堆精致原料，而且至少得烘焙几小时才能完成。你工作上忙得不可开交，有项目到了最后阶段。这一刻，你既没有足够的时间去买原料，也没有时间做蛋糕。

“是你说想亲自做点东西的！”琼婶婶抱怨道。当你提议去店里买个蛋糕带过去的时候，她叹了口气。最后她说：“好，那就买个蛋糕吧！肯定没有你自己独家秘方的蛋糕好吃，但没有关系。我要是知道你这么忙，就不打搅你了。”

挂上电话，你感到很困惑。你的确提议要带点自制的东西过去，而且你非常乐意为亲爱的艾拉叔叔下厨做点与众不同的东西。最后怎么就让他和琼婶婶都失望了呢？

进入第一阶段：一个关键的转折点

煤气灯操纵第一阶段很难对付的一点在于，它看起来那么微不足道。一个小误会、片刻的不适、脾气有一点失控或者微小的意见分歧，如果你从来不知道煤气灯操纵这个词的话，可能根本注意不到这些看起来很琐碎的事情。即使你十分了解煤气灯操纵这个概念，也很难通过上面提到的那些事件来判断，它们是不值一提的小烦恼，是你的怨言，还是预示着毁灭的警报信号。

但发生在第一阶段的煤气灯操纵往往是一段关系里非常关键的转折点。有时，这段关系可能向两个方向之中的任意一个发展——沦为彻底的煤气灯操纵，或者远离煤气灯操纵——这取决于被操纵者的反应。所以，干脆、果断地拒绝第一阶段的煤气灯操纵可以防患于未然，培养出一段更为健康的关系。（不用担心，稍后我会在这一章里详细教你如何摆脱第一阶段的煤气灯操纵）

有时，即使持续了几个星期、几个月、甚至几年的健康关系，也会出现煤气灯操纵行为。共同的经历会让你更难察觉配偶、朋友或领导正在对你进行煤气灯操纵。不过，你越早发现并终止这种模式，你们恢复先前那种健康关系的概率就越大。

还有一种可能，在你识别出煤气灯操纵的第一阶段后，你能较早——并且带着较少的伤痛——下定决心，离开一段对你来说绝不会有好结果的关系，无论这段关系刚刚发展起来还是已经持续了一些时日。你可以选择跟恋人分手或跟朋友绝交，或至少降低彼此交往的热烈程度。如果煤气灯操纵者是你无法躲避的人——比如亲戚、领导或同事——你至少可以确保只跟这个人在有限的范围内接触，同时减少情感牵连。

最后一点，在初始阶段就辨认出煤气灯操纵行为会帮你意识到自己加入煤气灯探戈的趋势。现在就是最佳时机，练习改变你的回应方式，让自己不再被煤气灯操纵。毕竟，此时煤气灯操纵行为尚在可控制范围之内，你对自己的认知也基本完好无损。

那么，我们先来看看煤气灯操纵进入第一阶段的信号。你会发现，这些信号可能彼此矛盾，但通过不同的方法，它们都能得到解释。如果你在阅读的过程中感到不安或悲伤，或者某个信号深深触动了你，那么你就要注意了。你的强烈反应可能在提醒你已经进入第一阶段了。

你已经进入第一阶段的信号

情侣或配偶篇

- 你们经常争论谁对谁错。
- 你发现自己越来越少地考虑自己喜欢什么，越来越多地考虑他的话到底对不对。
- 你不明白为什么他总是在评判你。
- 你经常感到他在扭曲现实——他记起或描述的事跟实际情况有很大出入。
- 他看问题的方式经常让你无法理解。
- 你觉得这段关系发展得很好——除了那些孤立的、让你不时想起的不愉快事件。
- 当你描述他的观点时，你的朋友都会以异样的眼神看你，觉得你肯定疯了。
- 当你试图描述这段关系如何困扰你的时候——无论是对他人还是

对自己——你都无法准确地说出问题所在。

• 你没有告诉朋友那些令你不安的小事件；你宁可忽视它们。

• 你主动交往那些认为你处在一段美好的关系里的朋友。

• 你觉得他老练、能掌控大局，而非控制欲强、过分苛求。

• 你觉得他迷人、浪漫，而非不可靠、难以预测。

• 你觉得他讲道理、乐于助人，但是又感到不解：为什么你不享受这段关系？

• 跟他在一起，你觉得受到了保护、有安全感。你不愿意因为他偶尔的一些不良行为就放弃这种安逸。

• 当他占有欲强、情绪不稳定、心事重重的时候，你能看得出他有多烦躁，并且想帮助他改善。

• 你指出了他的问题，情况却没有任何好转，但是你依旧希望这段关系会慢慢改善。

上级或领导篇

• 你的领导整天评价你的表现，大多是批评。

• 你的领导当面表扬你，但你能感觉他在背后诋毁你。

• 你觉得无论做什么都无法让领导满意。

• 你以前觉得自己胜任这份工作，可现在不这么认为了。

• 你总在询问同事的看法，想知道是否和你的一致。

• 下班后，你也经常在脑子里回放你和领导之间的对话。

• 当你回顾你和领导之间的对话时，你不太确定谁对谁错。

• 当你回顾你和领导之间的对话时，你不太记得他说了什么，但你感觉受到了打击。

朋友篇

• 你们频频产生意见分歧。

• 每次分歧似乎都带有针对个人的意思，尽管并没有真正提到你。

• 你不喜欢朋友对你的看法，总想着要改变他的意见。

• 你主动避开某些话题。

• 你觉得朋友时常贬低你。

• 你发觉自己不太想约这位朋友。

家人篇

• 父母或亲戚对你的看法和你对自己的看法有出入，而他们总是乐此不疲地告诉你他们的想法。

• 兄弟姐妹总是指责你的某种行为或态度，但你觉得自己没有这样的行为或态度。

• 兄弟姐妹认为你们之间存在某种交流模式，你觉得实际情况不是这样，他们却坚持是这样，像小时候那样。

• 兄弟姐妹总是按童年时的角色对待你：如果你是最小的那一个，他们就一直把你当个长不大的孩子一样看待；如果你是最年长的那一

个，他们就觉得你总是在发号施令。

- 你总在为自己辩护。
- 你总是觉得自己做得不够。
- 当你提要求的时候，你觉得自己像是个坏小孩。
- 你时常感到内疚。

谁疯了：是我还是他们？

我坐飞机时经常感到焦虑，尽管我很清楚，从数据统计来看，遇上飞机失事比开车出门遇上车祸的概率低。但是，只要气流稍不稳定，我就立刻想到最坏的情形，确信要坠机了。我知道这几乎不可能发生——可如果真发生了怎么办？我什么时候该相信自己的感觉，什么时候又该忽略它们呢？

多年前，我处在这样的困境里，一位老朋友给了一些建议，让我获得安慰，对此我无比感激。她说：“观察空中乘务员。她们总是很清楚发生了什么。如果她们很镇定，你也可以放宽心，无视你的紧张。但如果空中乘务员互相看来看去，并交头接耳，那时你再开始担心。”

每当病人问我怎么判断自己是否被煤气灯操纵时，我总是想起我朋友的建议。说到底，每一种关系都会遇到一些让人不舒服的时刻，毕竟人无完人。所以你男友讨厌一个人坐在电影院里干等，怎么了？你迟到了，领导对你的批评有点过分，怎么了？你上了年纪的琼婶婶把对丈夫生日宴会的紧张情绪发泄到你头上，怎么了？单独来看，我在这章开头提到的这些事都没什么大不了的——不过是飞机遇上了不稳定气流，出现一些颠簸而已。

但有时候，警告信号确实预示着危险，无视它是非常愚蠢的行为。我的建议是，观察你的“空中乘务员”。寻找一些值得信赖的参照物——他人、直觉，或者你内心的声音——帮助自己厘清什么时候的焦虑是合理的，什么时候可以暂时不必理会。

一些可能预示危险的“空中乘务员”

• 你经常不知所措或者感到困惑。

• 做噩梦或多梦。

• 记不清自己和煤气灯操纵者之间发生的事情的细节。

• 身体指标：沮丧、胸闷、喉咙痛、肠道问题。

• 他来电话或回家时，你会高度紧张或恐慌。

• 你总是特别努力地想要说服朋友或你自己，和煤气灯操纵者的这段关系有多好。

• 你觉得忍受对方这样对待你，其实是在消磨自己的心智。

• 你信任的朋友或亲戚经常对这段关系表示担忧。

• 你时常躲避朋友，或者拒绝跟他们讨论你的情感问题。

• 你感受不到生活中的快乐。

处于第一阶段的煤气灯操纵比较隐蔽。它可能并没有出现通常跟情感虐待联系在一起的标志——比如侮辱、尖酸的言语、贬低或控制行为。第一阶段更不会出现情感末日，它要晚些时候才会到来。但是，即使是初始阶段的煤气灯操纵，也会深深地打击我们、让我们变得不稳定，因为我们渴求得到煤气灯操纵者的认可，可能已经把他理想化了。我们认定这位男士懂得“真正的我”，如果他对我们有看法，也肯定是对的。我们跟他争论——有时当面吵，有时在自己脑子里吵——其实是迫切地希望证明他的批评是错的，自己是优秀的。正因为我们专注于赢得他的认可，从而忽视了他恶劣的行为。

那种有什么事不对劲的隐约感觉——尽管你也说不上来哪里不对劲——可能是提醒你这段关系有问题的唯一线索。就拿电影院约会的那个

例子来看，你知道你只离开了几分钟——不然电影已经开始了——而且即使你离开了更长时间，你也没做错什么。但是你约会对象的极度不悦却传达了这样一个信息：你的行为非常糟糕。这时你有两种选择：

远离煤气灯：如果你能保持坚定，以坚持自我为中心，不追求约会对象的认可，理性接受自己的认知，你也许会发现，他的不悦只不过是他自身焦虑的体现。“哦，他对这次约会感到紧张，”你可能这么想，“也许他真是一个独自待上五分钟就会焦虑的人。”不管是哪种情形，你知道问题在他而不在你，因而你拒绝被煤气灯操纵。（然后你再决定要不要跟这么易怒的人继续约会下去）

走近煤气灯：如果你已经认定约会对象是位很棒的男士，希望他爱你，那你很有可能努力在初始阶段就获得他的认可。这种情况下，你会因为他的不悦而责怪自己。你可能会认为自己太迟钝；也可能自责为什么表现得那么糟糕；或者怀疑自己的时间观念。你担心如果这位优秀男士认为你迟钝的话，你可能真的迟钝。而向他证明你不迟钝的办法就是获得他的认可。于是煤气灯探戈就这样开始了。

同样地，在你和你领导相处的例子里，你知道上班迟到的原因是前一天晚上参加派对玩过头了。当你的领导再三用你无法接受的理由来解释你迟到的原因的时候，你还是有两种选择：

远离煤气灯：如果你对自己和自己的工作表现比较有信心，你可能不会太在意获得领导的认可。当然，你想让她喜欢你、把好的任务派给你，但是她对你的看法并不会深入影响你的自我认知。有了这种自尊，你可能会对她的奇葩解读不屑一顾，从而避免煤气灯操纵。你可以这么想，“天哪，这个女人竟然有这么多歪理。看样子我以后最好还是别迟到了，不然又得听她唠叨个没完！”

走近煤气灯：如果你需要领导的认可才会觉得自己是名优秀的员工，是个聪明能干的人，你可能会想，也许她的话有一定道理。也许你

在逃避什么；也许你觉得受到了威胁；也许你在外面待到那么晚就是在破坏自己的前途。从你明明知道她的理论站不住脚，却依旧受其影响的那一刻起，你已经被煤气灯操纵得更深了。

在和琼婶婶打交道的例子里，你可能也会感到沮丧和困惑。琼婶婶说你主动提出要带菜过去，但后来又拒绝这么做。这在一定程度上符合事实，于是你才会乱了分寸，怀疑自己是不是有些过分。真实情况是：你确实主动提出要烧个菜，但琼婶婶拒绝了你的提议，于是你做了其他的安排。那么，这时你有哪两种选择呢？

远离煤气灯：如果你很清楚自己是个善良的、充满爱心的、慷慨的人，你知道真相是怎么回事，琼婶婶对现实的扭曲也就不会对你造成太大的影响。你甚至会以同情的眼光看待她，一边提醒自己她可能只是对生日宴会感到紧张而已，一边耸耸肩，无视她明显不准确的描述。

走近煤气灯：如果你跟我们大多数人一样，很在意自己的家人，希望他们对自己有好的评价，琼婶婶的不实描述可能给你下了一个套。只有你知道发生了什么事还不够，你必须让琼婶婶也看清真相。不然，也许她就说对了，你真的是个不靠谱的、自私的、忽略家人的人。于是，你竭尽全力想让她相信你是出于好意，还跟她激烈地争论到底发生了什么事。最后，你甚至通宵做出那个蛋糕！这时，你已经跳起煤气灯探戈了。

以下情形更容易进入煤气灯操纵的第一阶段

- 如果别人坚持，你就容易动摇。
- 如果你总是感受到别人的伤心、沮丧或需求。
- 如果你总需要做对的那个人，还总需要别人承认你是对的。
- 如果被人喜爱、欣赏或理解对你来说很重要。

• 如果能够弥补问题、确保最后一切圆满对你来说很重要。

• 如果你特别能够感同身受，发觉自己很容易转到煤气灯操纵者的角度看问题。

• 当你很想维持这段关系时。

• 如果你总是希望维持现有的关系——即你很难放手。

• 当你很想保留对煤气灯操纵者的良好印象时。

• 如果你很不愿意承认某人对你不好。

• 如果你对分歧或冲突感到不适。

• 如果你更愿意依赖别人的意见，而不是自己的看法。

• 如果你经常担心自己不够好，不够能干，不够招人喜爱。

• 如果你想获得煤气灯操纵者的认可——尤其是因为你把他理想化或浪漫化了，或者因为你寄希望于维持这段关系。

当批评成为一种武器时

假设你正在交往的男士偶尔会发脾气和吼叫。你很讨厌被吼，但你愿意忍受。当他开始提高声调的时候，你平静地说：“请不要对我大吼大叫。我们先别吵，睡觉吧！”

到目前为止还不错——没有人被煤气灯操纵，争论可能就此化解。但如果你的男友说：“我不明白你为什么总是这么敏感！”或者“我没有吼，我只是用正常的声音说话”，怎么办？

这时你有几种选择。如果你说：“我不想继续说下去了”或者“我想我们看问题的角度不同”，甚至“也许你是对的”，你都还有希望在自我认知不受影响的情况下结束争论。请注意，你并没有说你男友是对的，只说他可能是对的。你承认你们是两个独立的个体，有着各自的观点——这种对趋同心理的拒绝可以起到很好的保护作用，让你远离煤气灯操纵。

但是如果你怀疑自己是否真的太敏感，或者你男友的吼叫是否真的只是他正常的声音。怎么办？你是“乐于接受批评”呢——通常是优点——还是已经进入了煤气灯操纵的第一阶段？

不得不再次强调，这当中的差别相当微妙。有时，我们爱的人确实跟我们有不同的行为方式，所以我们眼中的“吼叫”只是他们在用“充满激情但正常的声音”说话。有时，他们的观点和见解确实会挑战我们自己的认知，而且也确实对我们有帮助。学着从心爱的人的角度看待自己，能够极大地促进你的成长。同时，乐于接受批评是任何重要的关系里不可或缺的一部分。

不过，有时煤气灯操纵者会把批评当成武器——那种批评让你感到焦虑、脆弱，你确信自己会变成地上的一摊烂泥。你无法忍受他如此轻视你，你担心他认为你迟钝、不讲道理或无能，都有可能是对的，而你又极其不希望自己成为他口中这些“糟糕的东西”。因为你对此没有抵抗力，这种批评就可能引发“情感末日”。

煤气灯操纵者的批评可能有一定道理，但这种批评的目的是破坏，而非帮助。比如，阿伦说特里施经常错过信用卡还款期限，结果产生了好几笔滞纳金。他可能说得对，她在还款这件事上是可以更谨慎、更及时一些。如果他用充满爱心的、乐于助人的方式提醒特里施，没准特里施真会听从他的建议，并从中获益。但阿伦其实是在用这些真相来说明一个并非真实的观点：特里施是个幼稚、不负责任的人，不能任由她处置自己的钱财。不然，像她这样一个大手大脚、挥霍无度的人必定会带着他们走向破产。这显然不是事实，但特里施不免偷偷担心：如果阿伦认为她“那么糟糕”，也许她真的就“那么糟糕”。她迫切地希望扭转他的看法和立场，其实是想向自己证明，她并不像阿伦认为的那样幼稚和不负责任。

所以，如果某人批评你，让你觉得焦虑、受打击，你可以看看你的“空中乘务员”。好朋友和值得信赖的直觉可以帮助你决定是该敞开心扉去倾听批评，还是保护自己、拒绝接受负面意见。当你感到自己被诋毁或被攻击的时候，就应该停止听对方讲话。记住关键的一点：无论你做没做，都不能被这样对待。

一些可能预示危险的“空中乘务员”

- 你经常不知所措或感到困惑。
- 你做噩梦或多梦。
- 记不清自己和煤气灯操纵者之间发生的事情的细节。

- 身体指标：沮丧、胸闷、喉咙痛、肠道问题。

- 他来电话或回家时，你会高度紧张或恐慌。

- 你总是特别努力地想要说服朋友或你自己，和煤气灯操纵者的这段关系有多好。

- 你觉得忍受对方这样对待你，其实是在消磨自己的心智。

- 你信任的朋友或亲戚经常对这段关系表示担忧。

- 你时常躲避朋友，或者拒绝跟他们讨论你的情感问题。

- 你感受不到生活中的快乐。

我觉得这一点特别重要，所以我再重复一遍：永远不要听主要目的是伤害你的批评，即使这种批评有一定道理。如果“空中乘务员”告诉你，某人把真相当成武器来用，你就别再听这个人的话，应该果断离开。否则，你就很有可能会被拽进煤气灯探戈里。

旨在伤害的批评经常……

- 包含谩骂、夸大事实或侮辱。

- 在打架或愤怒的争吵过程中出现。

- 看起来像是一方为了赢得争论而做的努力。

- 会在你明确表示反对或提出停止对话的意愿后继续。

- 似乎突如其来。

- 把关注的焦点从其他人的行为转移到你的行为上。

- 在一个你没有办法轻松应对的情境里出现。

解释的陷阱

我的朋友利娅年近六十，是一家小型企业的老板。她身材娇小，满头银发，为人坦率，且有着出人意料的幽默感。利娅之前有过一段长久的婚姻，丈夫离世后一直单身，现在尝试着跟人约会。最近，在一位朋友的晚宴上，她坐在一位名叫马特的男士身边，两人就这样认识了。利娅对马特颇有顾虑——他看起来有些自负，同时又有些矜持——但是当他发出周六晚上的约会邀请时，她还是答应了。

那一周，马特不断发电子邮件给利娅，说他迫不及待地想见她，但一直没有明确周六晚上的具体计划。周六下午，他给利娅打电话，说家里出了点急事，不得不取消晚上的约会。他再三道歉，但利娅依旧落得周六晚上孤单一人的下场。

马特周一又给利娅打了电话，安排下一次约会的时间。但两人的时间三个礼拜以后才能碰上。“嘿，这可真不妙，”马特说，“我现在对取消上周六的约会感觉更糟了。你确信接下来的三周都挤不出时间见面吗？我真的很想尽快见到你。”

利娅告诉他不行，所以约三周后再见，但很明显马特不太高兴。利娅开始犹豫了。是否因为他当初在晚宴上感觉到了她的顾虑，所以后来才取消了约会？是否不早点见他，等于扼杀了开启一段新恋情的可能性？很明显马特对取消约会感到不开心，他不停地说自己感觉特别糟糕。难道他不值得拥有第二次机会吗？如果她当初表现出更高的积极性，他肯定也会更主动一些。

利娅在和我聊的时候已经为整个事件找到了解释。她认为由于她对

约会有所顾虑，相当于在一定程度上把马特推开了，从而导致了约会取消。后来她拒绝下一次尽快约会，进一步疏远了他。他表现出来的任何坏脾气或不满显然都是她的疏远行为造成的，可以理解。

“可是，利娅，”我对她说，“你漏掉了非常重要的一点：马特直到最后一刻才取消约会。即使你理解他为什么这么做，即使你对他这种行为的解释都是正确的，依旧改变不了事实。你这是选择性忽略——选择回应一部分，同时又忽视一部分。你要记住，能解释某件事不代表这件事没有发生。”正是因为企图解释马特的糟糕行为，利娅才进一步陷入了他的煤气灯操纵。她没有看清马特的真实面目，而是用解释替他开脱，以他想要的方式去看待他。

在我看来，利娅掉进了解释陷阱，即替那些令我们不安的行为辩解，包括煤气灯操纵。那些初期信号本应敲响警钟，但我们却找了一堆看似合理的解释向自己证明：那些预警信号并不危险。就像所有的煤气灯操纵行为一样，解释陷阱之所以会影响我们，是因为在某种程度上，我们极度渴望某段关系有好结果。我们认为这段关系证明自己获得了一名男性的认可，从而感觉自己是优秀的、有能力的、招人喜爱的。因此我们寻找理由、主动忽略令人不愉快的真相，把煤气灯操纵者理想化。下面列举三种你可能让自己囚禁于解释陷阱的情形。

“不怪他，怪我。”

在这种情形里，我们把一段关系里发生的所有问题都归结到自己身上。因此，利娅强调马特取消约会的原因不是他焦虑、无礼，或者他家里真的出了紧急状况，而是她自己的想法、感受和行动促使他表现出令人不愉快的行为。这种解释对我们很多人都有吸引力，因为它的潜台词是：我们无所不能。如果煤气灯操纵者的糟糕行为是我们造成的，那我们显然彻底掌控着局面。我们只需要更努力一些，这段关系就一定会改

善。

“他感觉如此难受。”

如果这么说，那就是把对方的悲伤、愤怒或沮丧跟真正的后悔混为一谈了。所以利娅不断地告诉我，马特对取消约会感到多么糟糕。没错，当马特看到再次安排约会有多困难的时候，他可能真的对自己取消约会的行为感到抱歉。但是他的难受都是以他自我为中心，他因为很难再次找到符合自己心意的约会时间而烦恼。他从来没有表示过在最后一刻取消约会可能会让利娅觉得孤单、受伤或困惑，只是觉得取消约会给自己带来了不便。利娅把关注的焦点放在了马特有多难受上，骗自己相信马特真的很在乎她，的确适合相处。通过幻想的力量，她看到的不再是一位极度自我、只看重自己感受的男士，而是一位敏感的、有同情心的、会对自己做过的事感到抱歉的人。

“无论他表现如何，我都应该有更高的觉悟。”

如果其他的解释都行不通，我们总可以试着说服自己：我们没有——或者我们不该——受他人的糟糕行为的影响。说到底，利娅即使无法阻止马特取消约会，但可以试着不去介意。有时，我们主动“决定”不对某种举动介意；而有时，像利娅那样，我们基本上当对方的糟糕行为没有发生过。无论哪种情形，我们都在试着让自己看起来很坚强，这样煤气灯操纵者的行为就不会影响我们。“无论他做什么，我都应该同样爱他，”一位病人曾经这样对我说，“无条件的爱不就是这个意思吗？”

在我看来，那正是“无条件的爱”的问题所在——它是一种处在现实关系之外、不切实际的理想状态。这样一位“无条件的爱人”其实在传递什么信息？“无论你怎样对待我，无论你做什么，我对你的感觉都一

样。所以根本别想改变我的感觉！你可以取消约会，我对你的感觉和你准时赴约时一样。你可以只顾自己的感受而无视我的需求，我对你的感觉和你爱我疼我时一样。你可以侮辱我、无视我、提出各种过分的要求，我不会受到丝毫影响。我就是这么好的人，我就是这么爱你。说到底，你和你的行为不重要，重要的是我和我的爱。”

请不要误解我的意思。我当然鼓励大家在一段关系的困难期坚持下去，不要轻易放弃。我相信任何一段恋爱关系都需要一定程度的自我牺牲。我也知道爱不总是那么简单，但有一点不会变：爱情的本质是一种关系，一方的所作所为必然影响另一方。这既是好消息也是坏消息——爱有喜有忧。完全不受对方行为的影响是不可能的。如果可能，我们也就不需要对方了，自己和自己谈恋爱就好。

我们为什么总被“无条件的爱”这种想法吸引呢？因为大多数人都对爱失望过。我们的家人、朋友和爱人并不总是对我们那么好。可能在我们成长的过程中，父母没有尽责，或者有些爱人曾经背叛过我们，又或者同事和朋友不断地让我们失望。有意无意间，我们可能会觉得爱是不可企及的选择，觉得我们永远也无法遇到一个能够真正慷慨付出、以共情和支持的方式关爱我们的人。

正是出于对这种痛苦的担忧，我们可能会尝试着独自解决问题，重塑一个坚强的、自给自足的、无所不能的自己。实际上，我们是在通过把自己变得更好，来回避所爱的人的缺点。我们不去审视父母、爱人或朋友，自问这个人到底能做些什么，而是固守着幻想中的那段完美关系，把焦点放在自己身上。我们不去分析自己在这段关系里究竟有何感受——满足还是空虚？被爱还是被忽略？而是死守着“如果我们少几分自私、多几分付出、多几分爱，我们将会有什么感受”这样的幻想。于是，我们就这样让自己成为煤气灯操纵的潜在对象。只要相信煤气灯操纵者的认可会让自己好受一些，可以提升自信、加强自我认知，那么成为被操纵者就只是时间问题。

切记煤气灯操纵过程中的实际情况：即使你的煤气灯操纵者有时真能和你产生共鸣，他还是会为了恢复自我认知、重新掌握权力对你进行压制。于是他要向你证明他是对的，并且坚持要你同意这一点。无论他多么频繁地提到你和你的感受，他真正关心的只是要你承认他是对的。

但是如果你掉入了解释陷阱，你可能会试着找原因来替这种行为辩解。你太渴望获得煤气灯操纵者的认可，并且把他理想化，导致你无视他的具体行动，只在意他的言语。

比如，马特再三表示想跟利娅约会。与此同时，他又不做具体的安排，最后还取消了约会。他的行为根本无法证明他在乎利娅的感受，他只在乎自己是否方便。利娅没有意识到她多么不喜欢马特的行为，反而把问题都揽到自己身上，设计出一个让自己安心的解释：所有的不愉快都是我一手造成的，因此，我完全有能力解决这个问题。

利娅以自己的方式无视马特的程度和马特无视她的程度不相上下。她没有把注意力放在眼前这位取消约会又对改约时间不满的人身上，而是想象出一位体贴、寂寞的男士，只要他真实地感受到她的关爱，就一定会好好地待她。所以，她责怪自己对他不够体贴。

如何才能逃离解释陷阱呢？只要和你的“空中乘务员”保持联系就好。他们会帮你看清真正合理的解释和无视现实的解释之间的差别。如果你感到焦虑、不安或无法集中精力，并且必须不断重复你的解释——无论是对自己还是对朋友——那基本上可以确定，你就是在辩解。真正的解释会带来伴随着理解的宽慰和同情，而解释陷阱却会助长原本应该消除的焦虑。

一些接触“空中乘务员”的方法

在尝试下面这些活动的时候，可能某些情绪会让你感到不适。没有关系，事实上，这表明你正在获取解决问题所需要的内在智慧。坚持下

去，观察你的感受，看它们能教会你什么。

•**写日记。**如果你感到苦恼或不安，试着每天写满三页纸，并且至少坚持七天。写的时候要尽快，不要停下来删减自己的话，也不要过多考虑自己的想法。让真相自然地呈现出来。

•**冥想。**冥想是清除杂念、让内心安静的练习。据多人报道，每天只要冥想十五分钟左右，就能发现内心的纯净。在这样的状态下，心灵最深处的想法和感受会显露出来，可能是在冥想的过程中，也可能是在一天当中的其他时间。大多数的瑜伽中心都提供冥想课程。我同时推荐莎伦·萨尔兹伯格的优秀书籍《慈悲》（Loving Kindness）。

•**移动冥想。**有助于身心合一的练习——比如瑜伽、太极和各种形式的武术——大多是移动冥想。这些训练可以让你的身体更柔韧，同时打开你的视野、净化你的心灵和充沛你的精神。它们是恢复你的判断力、重建内心最深、最真的感知的好方法。

•**独处。**很多时候，我们的生活非常繁忙，日程排得满满的，根本没时间和自己的内心交流。心理学家托马斯·穆尔把灵魂比作一只害羞的野生动物，我们必须在树林旁边耐心地等待它露面，才能分享它的智慧。如果你感到脱离了自己的内心或者感到困惑，也许你需要的只是独处一段时间，重新和自己连接。

•**和朋友或家人共处。**有时，哪怕只是处于第一阶段的煤气灯操纵，我们也会发现自己与煤气灯操纵者以外的所有人都越来越疏远。即使那位令人烦恼的男朋友、女朋友、同事或领导不在身边，我们也会不停地想着他可能说什么、想什么、有什么样的愿望、有什么样的要求。跟一个认同你自我认知的朋友或家人相处，是恢复自我认知的非常好的方法。

避免煤气灯探戈

煤气灯操纵的第一阶段是一个特殊时期——在所有的三个阶段里，只有这个时候你不但有机会停止煤气灯探戈，而且能彻底避开它。怎样才能避免煤气灯探戈呢？以下是一些建议。

情侣篇

•**留心观察。**警惕你认为重要的事和他认为重要的事之间的差别。

•**确定你自己的想法和判断。**如果他指责你的行为，问问你自己，是否同意这样的评判。

•**保持幽默感。**如果他认为某件事远比你想象的严重，保留你自己的感觉——什么是无足轻重的，甚至是琐碎到荒谬程度的小事。

•**维护自己的立场，但不要跟对方争吵。**很多时候，当某人以很荒谬的理由指责我们的时候，沉默是最好的回应。试图证明你多么正确几乎一定会启动煤气灯探戈，因为这种探戈正是由获得对方认可的需求驱使的。

•**检查你自己的感受。**随着约会逐步深入，你是否感到懊恼？焦虑？喜悦？已经迷上了对方？这些感觉意味着什么，可能不宜过早下结论，但至少你可以留意到自己有这样的感受。

•**保持理智。**约会结束时，再检查一下自己的感受，看看这次约会

的总体进程如何。如果舒服多于不适，你可能愿意继续和这位男士交往，但是要记住所有令你不安或困惑的事。

领导篇

•**识别模式。**虽然你的领导对你进行了煤气灯操纵，提出你情绪不稳定、无法应对压力，但你不知道他是一贯这样，还是只在某些特殊的情况下才会如此反应，比如在你犯错、表现突出或遇到困难的时候。识别出领导的煤气灯操纵模式可以帮助你确定什么是可忍的，什么是不可忍的。

•**搞清楚领导会走多远。**他的煤气灯操纵是否最终以惩罚收场——比如更改工作任务、克扣薪水、解雇——又或者只是心理战？还是那句话，当你能够看清楚状况的时候，你就能认清自己的底线。

•**搞清楚和领导的接触有多少是必需的。**有些领导是我们日常工作不可或缺的核心部分；而有些领导更像是幕后人员。没人喜欢被自己的领导操纵，但如果领导在你的日常工作里只扮演一个比较小的角色，他的行为也许会容易忍受一些。

家人篇

•**拒绝参与。**这可能是你听过很多次的那种“说起来容易，做起来难”的建议。虽然如此，它依旧是确保你不和父母、兄弟姐妹或坏脾气的琼婶婶跳煤气灯探戈的最佳方法。和家人相处往往都有特别固定的模式，很难打破。所以拒绝参与煤气灯操纵式的对话经常是最强有力的回应。

•放弃对“被肯定”的执着。如果需要别人承认你是对的，就很容易被操纵。我不是说你一定要放弃内心深处无比确定的自己是对的那种理念，而是说一旦你不在乎亲戚是否认为你是对的，你就踏上了自由之路，就可以从家人的煤气灯操纵里解脱出来。

•放下“被人理解”的执念。“我理解他们的观点，他们为什么不能理解我的观点？”一位病人曾经这样问我。确实，被人误解很难受，被自己的家人误解更难受。但还是那句话，如果总希望得到他人的理解，你就很容易被煤气灯操纵。

停止舞蹈

哪怕是第一阶段的煤气灯操纵也可以让我们不由自主地跳起煤气灯探戈。一旦舞蹈开始，该如何停止呢？以下这些建议在任何一个阶段都有效，但在第一阶段尤其有效。

不要问自己“谁是对的？”改问自己“我是否喜欢被这样对待？”

正如我们已经看到的那样，让我们一直停留在煤气灯操纵式关系里的最大的圈套之一是我们自身的需求：总要别人承认我们是对的。担心在他人眼中我们不公正、太敏感和小题大做都是强有力的消声器，让我们变得脆弱、容易受他人的控制。但是如果我们把注意力放在自己遭受的待遇上，就能去除困惑，看清真相。回到这一章开头的那个例子。假设在男友埋怨你让他一个人在电影院里干等的时候，你不问自己“他的话有道理吗？”而是问：“我喜欢跟一个用这种方式和我说话的男士交往吗？”如果你对他能够与你分享真实感受而感到高兴，对他精准地指出你的问题感到懊恼，或者确实对整个事件无所谓，那就没有问题。如果撇开这个小插曲，在其余的时间你都很享受他的陪伴，那就更没有问题了。但如果这个事件让你感到内心刺痛、愤怒、禁锢或困惑，那你就应该允许自己拥有这些负面的情绪——并把这个不愉快的经历作为部分参考依据，来帮你做出是否要和这个人继续约会的决定。

放弃做“好人”的执念，尽力就好

我们很多人都对做一个“好女孩”或“好人”有着执念，认为自己是“好”的——无论我们怎么定义这个词——对我们来说无比重要。我们迫切需要被看成是友好的、友善的、慷慨的、乐于助人的、善解人意的，或者顾及伴侣需求的；不考虑伴侣如何对待我们，而把注意力都集中在自己的行为上。这是勇于承担责任的，但也可能导致我们忽略真相：事实上，伴侣对我们很不好，我们不该忍受这样的糟糕行为。如果你总是怀疑自己是不是“好人”，你可以试着转移注意力，关注一下自己的感受是否真实和行为是否正直，然后自问是否独自包揽了这段关系中“好行为”所需要承担的全部责任。如果你的伴侣真的在对你进行煤气灯操纵，即使你变得很“好”，这段关系也不会改善；只有当你选择停止煤气灯探戈时，情况才会改善，无论你“好不好”。

不要争论你确信的事实

如果你明确知道发生了什么事，不需要与人争论。实际上，争论只会让你抓狂。争论一些基本的事实——比如，“我没有离开二十分钟那么久”、“我没有被这份工作吓跑”或“我从来没有答应在最后一刻做蛋糕”——等于在暗示事实还没有定论，如果听到合理的解释，你可以改变自己的立场。这就相当于对你的煤气灯操纵者发出了邀请，让他用一大堆的事实和情感陈述来猛击你，直到你投降为止。试想，你会跟一个四岁的小孩争论月亮能不能掉到地球上、糖是不是可以替代蔬菜，或者他是否可以彻夜不眠而丝毫不觉得疲倦这类问题吗？不会，因为你知道你是对的，无论那个四岁的小孩说什么都不能改变你的主意。更重要的是，你想让他知道这些话题没什么可争论的；你知道事实是什么，无须多言。尽管你的煤气灯操纵者不是小孩，对他传递同样的信息也很重要：有些事不容争辩。

永远对自己做出真实的评价

这一点可能很难做到，因为煤气灯操纵者总是给你负面评价，说你这里不好、那里不好，而这些批评也许有一定的道理。你要做的是抵抗那些被当作武器的批评，保持对自己真实的、平衡的、包容的心态。这不是一项轻松的任务，但为了保护你的自我认知，当你面对煤气灯操纵时，你必须这么做。

当你的煤气灯操纵者说“你真健忘”这样的话时，你的内心可能发现以下三种对话之一：

1.“他的话对吗？我真的这么健忘吗？我上次忘记某件事情是什么时候？你看，我连一次都想不起来。我觉得他这次太过分了！”

2.“他的话对吗？我真的这么健忘？我上次忘事是什么时候？嗯，我上周忘了买牛奶，可能他在想那件事。之前的那周我还忘了取干洗的衣服。不过，两件小事不至于要上升到‘健忘’的地步吧！我才不会为此担忧。”

3.“他的话对吗？嗯，当然，他是对的！我从五岁开始就一直是个健忘的人。我是天生的‘健忘专家’。但那又怎么样？他不该用我的短处来攻击我，也不该让我感到难受。我不会在意这个弱点的，我也不希望他在意。健忘真没什么大不了的，毕竟我在其他很多方面都非常棒。”

停止和你的煤气灯操纵者争论

还是那句话，不要总纠结谁对谁错。关键不在于谁能赢得争论，而在于你希望别人怎样对待你。下面列出了一些策略，可以帮助你避免无谓的对错之争。你可以进行适当修改，以便符合自己及煤气灯操纵者的

个性。举个例子，如果你用“我爱你”开始一句话（比如“我爱你，但是我现在不想讨论这个问题，我们回头再聊吧”），有些男士会更愿意聆听。而另外的一些男士完全不吃这套，只有当你发出清楚的指令——“现在请你停止讨论这个问题”的时候，他们才会听进去。你需要对下面这些选项进行尝试才能让它们发挥最好的效果。

为了避免对错之争你可以说的话

- “你说得对，但我不想继续争论这个问题了。”
- “你说得对，但我不希望你用这种方式和我说话。”
- “当你可以不骂人的时候，我愿意继续对话。”
- “这段对话让我感到不舒服。我们回头再聊吧！”
- “我认为该结束这段对话了。”
- “我没什么可建议的了。我们晚些时候再讨论吧！”
- “我想我们只能各自保留不同意见了。”
- “我不想就这个问题继续争论下去了。”
- “我不想继续这段对话了。”
- “你的话我听进去了，我会仔细考虑。但是现在我不想继续讨论了。”
- “我很愿意继续，但如果你不能友善一些的话，恕不奉陪。”
- “我不喜欢现在的感受，我也不愿意继续聊下去。”
- “你可能没意识到你的话等于在说我不知道事实。对不起，我无

法赞同。我爱你，但我不会继续讨论这个问题了。”

- “我喜欢和你甜言蜜语地聊天，但不是在你贬低我的时候。”

- “你的初衷可能不是贬低我，但我确实觉得被贬低了。不要再聊了。”

- “现在不是讨论这个问题的理想时间。我们选一个对双方都合适的时间再说吧！”

允许你自己生气，但别卷入关于你的感受或你的意见是否值得聆听的争论

愤怒可以是表明感受的好方法，而争论只会进一步牵绊你。找一句可以概括你想法的话，然后不断重复这句话，可能是有效的交流方式。再强调一遍，要找最适合你及你所处的情形的沟通风格。如果有必要，不断摸索试验，直到找到正确的选项为止。

既能表达愤怒又能避免争论的话

- “请停止用这种口吻和我说话，我不喜欢。”

- “如果你大吼大叫，我就没法听到你真正想说的话。”

- “如果你用轻蔑的口吻和我交流，我就没法听到你真正想说的话。”

- “你对着我吼叫的时候，我可不想说话。”

- “你用轻蔑的口吻和我交流时，我可不想说话。”

- “我不会继续争论下去。”

- “在我看来，你就是在扭曲现实。我真的很不喜欢这一点。稍后等我冷静一些了，我们再聊。”

- “也许你的初衷不是伤害我的感情，但我现在太难受，没法和你说话。我们可以晚点再聊。”

停止煤气灯探戈可能是个挑战。如果你跳这支舞已经有一段时间，无论是跟现任的舞伴还是之前的其他人，挑战性就更不用说了。有时你会发现自己苦苦挣扎，或者时而进入相对健康的周期，时而又旧病复发。不要担心，大多数的改变都是这样发生的——断断续续，每次一点点。只要你坚持就一定会进步。如果你对自己的进步程度不满意，不妨考虑通过心理治疗师、互助小组或其他途径来帮助自己。

如果在第一阶段，当你对自己的观点还比较有把握的时候就能停止这支舞蹈，那么你已经占据了优势，因为你成功地避开了第二和第三阶段。在下一章里你会看到，一旦开始设法赢得煤气灯操纵者的认可，停止探戈舞的难度就大大提升。所以，越早脱离这种模式越好。

第四章　第二阶段：“也许你说得在理。”

凯蒂和布赖恩已经约会了几个月，而凯蒂开始明显受到煤气灯操纵的困扰。他俩刚约会的时候，每次布赖恩指责凯蒂和其他男士调情，她总是对他感到抱歉，并试图解释并安抚他。但她心里清楚，她并没有做错什么。她也努力让布赖恩意识到这一点。那个时候，凯蒂还处在第一阶段。

可现在，她开始担心自己真的在调情了。“我不认为我是在有意调情，但可能我不经意间就这么做了。”有一次，她在治疗期间告诉我，“布赖恩是这么说的，他说我控制不了自己。他还说即使我自己没注意到，我的行为依旧是调情，其他的男士也都看得出来。他还说这是我在偷偷地惩罚他。可是我没想惩罚他。为什么要惩罚他呢？我爱他。”她停顿了一会儿，摇了摇头，“也许就是因为我爱他，所以才想惩罚他。或者我就是喜欢让他抓狂。布赖恩说我总喜欢搞得他心烦意乱，可我想不出有什么理由要这样做。我特别讨厌他大吼大叫，可是最近他吼得越来越多，而且越来越大声。我真的受不了了。”她又摇了摇头，“也许我确实喜欢让他抓狂，只是我自己不知道？这一切真让人困惑……”

很显然，凯蒂已经离开了煤气灯操纵的第一阶段，进入了第二阶段。两者有什么区别？在第一阶段，你会觉得煤气灯操纵者的话难以置信。当他企图批评、恐吓或控制你的时候，你心想，“哦，拜托！”或者“那根本不是真相”。也许你开始有些怀疑，但你还坚信自己的观点。

但在第二阶段，你希望获得煤气灯操纵者认可的程度大大提升。你想证明自己是优秀的、有能力的、招人喜爱的，而他则更希望证明自己

是对的。如果你跟他意见不一致，他可能会升级到“情感末日”的模式：比如，吼叫得更大声、使用更尖酸的侮辱性语言、加大冷战力度，等等。你将会愿意不惜一切代价来避免这种情况，于是更加努力地讨他欢心。就像凯蒂那样，你可能会为了找到和他观点一致的方法而无比纠结。这个时候，你一开始考虑的不是自己的立场，而是他的立场。久而久之，你甚至会觉得处于防御状态是正常的。当你的煤气灯操纵者反应过激时，你不再想：“他怎么了？”而是马上开始安抚他，或者替自己辩解。

你进入第二阶段了吗？你是否……

• 不像以前那样坚强？

• 越来越少跟朋友和家人见面？

• 越来越少赞同以前你很信任的人的意见？

• 越来越频繁地替你的煤气灯操纵者辩解？

• 在描述这段关系的时候隐去很多东西？

• 总为他找借口，无论是想说服自己还是他人？

• 时常想起他？

• 越来越难回想起过去你们产生意见分歧时是如何相处的？

• 担心你可能导致了他的愤怒、不安、疏离或其他令人不愉快的行为，已经到了无法自拔的地步？

• 经常考虑当初是否应该做出不同的选择？

• 越来越爱哭？

- 莫名其妙感觉不妥的频率越来越高，并且程度也越来越强烈？

我们再来看看第三章开头那个例子。你跑出去喝水，留约会对象在电影院里独自等待。喝完水回来，他埋怨你不顾他的感受。第一阶段和第二阶段的你，在处理问题的方式上可能有以下这些不同：

从第一阶段到第二阶段

在第一阶段里

·你希望得到他的认可，让他确认你是一个优秀的、有能力的、招人喜爱的人，但如果实现不了，你也可以接受。双方产生意见分歧时，你先从自己的立场出发。如果他说了什么看起来不对的话，你会和他争论："我没有把你一个人留在这里二十分钟！我看了表，才五分钟而已！总之这没什么大不了的！"

·你认为自己的观点很正常，而当他对你进行煤气灯操纵时，他的观点错误、扭曲或者离谱。

·当他用伤人或令人困惑的方式跟你交流时，你心想："他有什么毛病啊？"

·你会对发生的事情做出自己的判断："他说我离开了二十分钟，但我知道这肯定不对，不然电影早开始了。再说，即使电影已经开始，又有什么大不了的？我可不喜欢为这种小事生气的人。"

在第二阶段里

·你非常希望得到他的认可，这已经成了你向自己证明你是一个优秀的、有能力的、招人喜爱的人的唯一方法。于是双方产生意见分歧时，你先从他的立场出发。你可能会质疑——大声说出来或者在脑子里默默地过一遍——但你首先考虑的是他的观点："他说我离开太久了。

好吧，我知道一个人干等是多么糟糕的感觉，尤其在约会的时候。我不能怪他有那么大的反应。嘿，等一下。我不可能离开了那么久！不过，当你在约会的时候，对方离开五分钟也会感觉很久，所以我能理解他为什么生气。”

·你认为他的观点很正常，于是拼命想获得发言机会，来陈述自己的观点。因为你无法忍受他对你的批评可能有道理的想法。“拜托，亲爱的，好好想想。我知道你很讨厌一个人被晾着的感觉，但我真的没有离开那么久，对不对？”你希望通过赢得争论来证明至关重要的一件事：你是一个优秀的、有能力的、招人喜爱的人，因为这位男士也这么认为。

·当他用伤人或令人困惑的方式跟你交流时，你会质疑：“我有问题吗？”

·你失去了判断能力，也无法看清大局，只是纠结于他指责你的那些细节：“我知道我没有离开那么久。但也许有，因为我的确不太有时间观念。我不能怪他有那么大的反应。嘿，等一下。电影还没开始呢，所以我不可能离开了二十分钟。啊哈！我要告诉他这点。不过，或许是我在其他方面不够敏感？”

还不确定你是否已经进入第二阶段？下面的测试可以让你看得更清楚。

“总处于防御状态”：你是否陷入第二阶段？

1.男友带你去吃精致的大餐，庆祝你升职。你很激动。这个时候，他说：“看到你这么放松、开心，真好。过去这几个礼拜，你一直对我没好气。”你故作镇定地问他什么意思。他说：“比如那天，我说你穿那条裙子看起来有点胖，你气得半小时没和我说话。你太敏感了，不是吗？”

你说：

a.“你脑子进水了吗？难道从来没人告诉过你该怎么跟女士说话？”

b.“听到这个真让人难受。我今天晚上只想开开心心的。我愿意以后改进，但今晚能不能歇歇，不讨论我有哪里不好，好吗？”

c.“抱歉。我想我应该更自信一些。”

d.“无论你说得对不对，我现在都不想被批评。”

2.你在回家的路上，你知道老公在家里等着你。

你觉得：

a.很乐意回家见他，但一定程度上你也希望可以和朋友共进晚餐。

b.很乐意见到他，但也有点紧张。他最近真容易发火！

c.充满了恐惧的情绪。

d.不顾一切、迫不及待地想见到他。

3.你可能又无法按时完成工作，你知道领导一定会很生气。他接管这个部门之前，你的业绩一直很优秀，可不争的事实是：自从他上任以来，你的业绩不断下滑。最近，他逢人就说你是故意跟他对着干，你很确信这回他又会旧事重提。

你心想：

a.“也许他说得没错，可能我就是在跟他对着干。”

b.“我不认为我故意跟他对着干——我从不对任何人那么做——但是必须承认，这事看起来有点奇怪。不过我真的没有什么隐藏的动机——但也许有什么是我没注意到的……”

c.“不吃安定药我没法再面对他。”

d.“我的业绩肯定大不如前。以他这种管理风格，我没办法有好的表现。”

4.你最近在节食，办公室里每个人都知道。同事安妮带着她自制的松饼来到你的办公桌前，你礼貌地说：“拜托，安妮，你知道我在节食。”安妮甜美地回应道：“这些都是低脂的。再说，像你这么漂亮的女士，根本不需要节食。”你说：“安妮，我说真的。吃了松饼我的整个饮食计划都会被打乱。”她还是甜美地回应道：“我从没见过有人这样拒绝接受别人的好意！如果你更多地关注一下你的情绪，节食就会变得简单些。”说完，她把一块松饼放在你桌上，然后走开了。

你心想：

a.“我从来没那么想过。我真的很难接受别人的好意吗？”

b.“那女人真让我受不了！她以为她是谁啊？我恨不得宰了她和她愚蠢的松饼！我想尖叫！”

c.“哦，这么折腾有什么意义吗？我又胖又丑又难相处，吃什么根本没区别。”

d.“天哪，她可真是个控制狂！我现在就把松饼放到休息室里。我看不到，她也看不到。然后我要把整件事都忘掉。”

5.你姐姐在最后一刻打来电话，请你帮她照看孩子。她的直觉就是那么准，正好选了一个你有空的晚上——你一直盼着这个晚上在家好好休息。可是不知怎的，你透露了理论上可以调整计划来满足她。她说：“孩子们看不到你会多失望啊！而且你说过我可以随时找你帮忙。看来你只是喜欢当姨，并不喜欢随之而来的责任。我想这就是你自己没孩子的原因吧！如果你的确是这样感觉的，那你的选择是正确的。”

你说：

a.“哦，不，你误解了我的意思。我爱你的孩子，而且我也很负责！请你把话收回去！”

b.“你怎么哪壶不开提哪壶？你知道没孩子这件事让我感觉多糟糕！你想干什么？你怎么能这样折磨我？”

c.“你说得对。我说过你可以随时找我帮忙。我无法相信我竟然如此不负责任。请原谅我，并告诉孩子们我有多爱他们。”

d.“我说你可以随时找我帮忙，但我没有保证随时都能答应。抱歉，那个晚上我真的不行。下周怎么样？”

你陷入第二阶段了吗？

如果你选了a：你尚处在第一阶段。你寻求煤气灯操纵者的认可，但依旧保持自己的立场。不过，你要小心，第一阶段经常会发展到第二阶段。

如果你选了b：你似乎已经进入第二阶段了。你是如此渴望得到煤气灯操纵者的认可，确认自己是个优秀的、有能力的、招人喜爱的人，以至于你开始从他的立场看问题。你可能会试着为自己辩护，但你看看自己把多少精力花在了争吵上，无非就是希望证明他那些可怕的批评站不住脚。从某种意义上来说，你已经拱手送出胜利——因为你让他占据了你的思想。

如果你选了c：你甚至都不再为自己辩护，只是默默地忍受失败。尽管你希望得到煤气灯操纵者的认可，但你基本上已经放弃了这个念头。如果这是你的真实感受，你已经越过第二阶段，进入了第三阶段。你可能急着跳到下一章。

如果你选了d：恭喜！你牢牢地把握着现实，抗拒趋同心理，没有试图证明自己是对的，选择退出无谓的争论。你可能很在乎你的煤气灯操纵者，但没有他的认可你也可以活下去，因为你知道，无论他或其他任何人怎么看，你都是个优秀的、有能力的、招人喜爱的人。就算只是设想着作出这样的回答也是一大进步。

第二阶段的三种煤气灯操纵者

任何类型的煤气灯操纵关系都可以进入第二阶段，但煤气灯操纵者行动升级的方式不尽相同。威胁型、魅力型和好人型煤气灯操纵者在第二阶段都有各自的特点。

威胁型煤气灯操纵者

如果你的煤气灯操纵者一贯采用威胁的模式，他很可能会在第二阶段使出撒手锏。他会通过以下的某一个或某几个手段引发“情感末日”，让你觉得你即将失去这段关系。比如，吼叫、引发你的内疚感、蔑视、冷战、扬言要离开你、做出可怕的预测（“你太蠢了，根本过不了律师资格考试。我不明白你为什么非要尝试”），或者勾起你最深的恐惧（“你跟你妈一个样！”）。

有些威胁型煤气灯操纵者习惯在集体场合给你最糟糕的待遇，所以你可能会发现自己在他人面前被嘲弄（“女性内衣行业真是幸运，不是每个人的乳房都像我妻子的那么小！”），然后当你抗议的时候却被告知不要“那么敏感”（“哦，亲爱的，我开个玩笑而已，你怎么就没点幽默感呢？”）。其他的威胁型煤气灯操纵者可能在公开场合对你友善、体贴，但私下却百般侮辱（“我敢打赌你根本没意识到你今晚让我多么难堪。你把那个法语词读错的时候，我真想找个地缝钻进去！听着，你要是不知道自己在说什么，不如乖乖闭嘴！”）。

当然，不是所有的威胁都跟煤气灯操纵有关。但如果你的煤气灯操纵者正好是威胁型，那么你很有可能受到双重打击。假设他开车前往母

亲家的周日晚餐聚会，你坐在副驾驶位置上。你反对他开得那么快，他的威胁型煤气灯操纵就这样开始了：

你："亲爱的，求你别开那么快，我紧张。"

他："我开车的时候别和我说话！你希望我出车祸吗？"

你不希望他继续吼叫，于是你什么也不说。

他："嘿，我问你呢！你希望我出车祸吗？回答我啊！你为什么从来不回答我？！"

你："对不起。我当然不希望你出车祸。抱歉让你生气了，我保证不会再犯这样的错误。"

他："你没有让我生气，你只是做了件很愚蠢的事。你不是应该更有数的吗？你知道我见母亲一面有多困难，为什么要在这个时候烦我？"

你："我不想烦你，说实话，真的不想。是你坚持每周日都要跟你母亲一起过的。"

他："日子又不是我定的。你说应该选周日过去，因为这周的其他时间你都没空。你可真自私！"

你："我才不自私呢！你怎么能把我说得这么不堪？"

他："你为什么还在跟我争论？你让我更难受了。你显然根本不在乎我的感受。"

你："亲爱的，我当然在乎——请你相信我——"

他："不，你不在乎！是不是连这一点你也要和我争？"

在以下这样的情形里，煤气灯操纵得到了充分的发展：

·煤气灯操纵者迫切需要成为对的一方——无论话题是什么。

·被操纵者极其渴望获得煤气灯操纵者的认可，以确认自己是个优秀的、有能力的、招人喜爱的人。否则，她会让他停止吼叫和转移话题；她甚至会坚持让他停车，自己下车。

·“情感末日”——在这个例子里，它是吼叫、侮辱和鲁莽驾驶的恐怖组合，让被操纵者感到害怕、困惑和彻底绝望。

·趋同心理，源于被操纵者仍旧希望找到一种方法和煤气灯操纵者的观点达成一致。

·煤气灯探戈：因为被操纵者仍旧试图证明煤气灯操纵者误解了她，应该对她有所改观。她认为如果对方把她视为优秀的、有能力的、招人喜爱的人，就可以证明自己是那样的人；而如果对方把她视为感觉迟钝的、无能的、不招人喜爱的人，则证明自己就是那样的人。所以赢得争论对她的自我认知至关重要。

如你所见，对威胁型煤气灯操纵者进行反击是完全有可能的。但那样并不会停止他的煤气灯操纵行为，或阻止“情感末日”的到来——比如他的吼叫、批评、扬言彻底收回他的爱，等等。他还是寄希望于自己是对的，而你也还是寄希望于得到他的认可。争论不会改变这一点。即使你赢得了争论仍然给了他控制你形象的权力——因为你只承认他眼中的你才是真实的你。所以你每次都拼命争论，总需要他确认你多优秀、多有能力、多招人喜爱。

可行的做法是——尽管谁也不能保证结果——我们在前两章里讨论过的策略：抵抗趋同心理，选择不参与争论。我们来看看如果被操纵者不再只顾着获得对方的认可，会发生什么。

你：“亲爱的，求你别开那么快，我紧张。”

他：“我开车的时候别和我说话！你希望我出车祸吗？”

你：“我希望你开慢一点。”

他：“嘿，我问你呢！你希望我出车祸吗？回答我啊！你为什么从来不回答我？！”

你：“我真的需要你开慢一点。”

他：“你不知道这个时候最好别和我说话吗？你知道我见母亲一面有多不容易。为什么要在这个时候烦我？”

你：“现在，我只说减速的事。你要是不开慢一点，下次我们就各走各的。”

他：“你真是不可思议，你知道吗？你是我这辈子见过的最自私的女人！”

你：（沉默）

他：“你不但自私，还愚蠢！你显然根本不在乎我的感受！”

你：（沉默）

如你所见，即使你选择不参与争论，煤气灯操纵者也未必会表现得更好。但至少你可以保留自我认知，还不会卷入一场你永远赢不了的争论。你关注的不是煤气灯操纵者对你的看法，甚至不是你对自己的看法，而是你想要什么：安全舒适的行车过程。你们之间的争论不再是关于你是不是好人这一点，而是你丈夫能不能以让你舒服的速度开车。也许这样他会减速，也许他不会。也许他会一直故意刺激你，也许不会。但只要你坚持不参与争论，始终强调下次他再这样，你就拒绝坐他开的

车，他也许会重新考虑他的行为。

魅力型煤气灯操纵者

威胁型煤气灯操纵者比较容易辨认，因为他的行为明显令人感到不愉快。即使你责怪自己，你也清楚地知道自己不喜欢他对待你的方式。相比之下，魅力型煤气灯操纵者可能比较难以辨认。他们看起来是那么好、那么完美，你简直没法相信自己会如此挣扎。事实上，他们可能给你的朋友和家人也留下了极好的印象。换言之，魅力型煤气灯操纵者可能成功地骗过了你们所有人。他让你们相信问题不在于他，而在于你无法接受幸福、不够灵活机动，或者无法忍受常见的不完美。

你能认出这种类型的煤气灯操纵者吗？下面这些情境有没有你熟悉的？

魅力型煤气灯操纵者：第二阶段

• 他会送你一束玫瑰，令你神魂颠倒，但是约会经常迟到三小时，或者拒绝在确定的时间到达。当你抱怨时，他反过来指责你控制欲强、多疑，或者缺少激情。

• 他不断用浪漫的举动来给你制造惊喜——不过这些举动往往和你当时的感受不匹配，没有真正的“喜”可言。但他看起来对自己所做的努力很满意，于是你心想到底自己有什么问题，居然不开心。

• 他时而给予你最非凡的体验——心理、情感或性爱层面的，时而又对你的需求置若罔闻，不体贴到极致。当他回应你的时候，你感到狂喜；当他不理你的时候，你责怪自己。

• 他慷慨、乐于奉献，但也偶尔会大发雷霆，或者冷若冰霜、一句

话也不说，又或者像孩子一样扮可怜。尽管他没有直接责怪你，你还是确信那是你的错，虽然你也不清楚到底做错了什么。

- 当你们在一起的时候，生活很美好，但总有些小细节不合情理。对某些魅力型煤气灯操纵者来说，这是钱的问题：你的支票记录和银行账单对不上；无法解释的开销出现在你的信用卡账单上；你搞不懂为什么他有时手头宽松，有时又身无分文。对其他魅力型煤气灯操纵者来说，这是性的问题：当他疏远且躲闪的时候，你相信他一定是出轨了；当他给你一个浪漫的拥抱，再次让你神魂颠倒的时候，你又质疑自己为何要如此多疑。

如果你的交往对象是魅力型煤气灯操纵者，你可能对上述情形频频点头。不过，你还是感到困惑。你虽然能够识别这样的行为，但你依旧不清楚为什么这是个大问题。

我可以告诉你为什么。有些时候——甚至可能是所有时候——你的煤气灯操纵者只忙着做一件事，就是向他自己证明他是一个多么浪漫的人。他有必须证明自己是对的这种需求。他貌似理解你的感受，但实际上只是在照顾自己。他为了满足自我需求而采取的行为可能显得深情、体贴、令你满意，但缺乏真正的心灵相通让你感到寂寞。举个例子：假设他在你们的初吻纪念日那天送你一大束漂亮的百合花。这多浪漫啊！你感谢他的心意，然后提醒他你对百合花过敏。接下来的几小时，他一直噘着嘴，虽然没有明说，但潜台词再清楚不过：你自私、不替他着想，竟然拒绝他精心准备的礼物。最后，他为了另外一件不相关的事而发火，比如责怪你为什么把空调开得那么大。他因为你没有配合他的浪漫举动而惩罚了你，尽管这个浪漫举动确实会让你身体不适。但如果你还寄希望于这段关系，还需要他来确认你的自我认知，你可能就会开始问自己为什么这么不体谅人，而不是考虑为什么这个浪漫而完美的男友坚持要送一件不适合你的礼物。

下面是另一个和魅力型煤气灯操纵者交往时会出现的典型情境。请

注意，由于操纵者再三强调他是对的，一些在另一个情境里看起来很好的行为，在这里也就变成了控制和不体谅人的表现，哪怕他正在恭维你或送你礼物。

你："你刚才在哪里？发生什么事了吗？我一个人守着晚餐足足等了三小时，你连电话都没来一个。"

他："我忙着给你买这件漂亮的睡衣。我去了三家不同的店，才买到这个和你眼睛的颜色最搭配的款式。"

你："嗯，是很漂亮，但需要花三小时吗？"

他："我不明白你为什么那么纠结时间的问题！要知道，生活可远不止盯着时钟看。"

你："可我担心啊！"

他："你太较真了！为什么总要有时间表呢？"

你："我没有！这样干等三小时，随便谁都会不高兴！"

他："但我们不是'随便谁'啊。我们为什么要按别人的标准来评判自己呢？你真想做那么传统守旧的人吗？那多无聊！"

你："你是说我无聊吗？"

他："当然不是！你瞧，我知道我惹你不开心了，我很抱歉。我请你吃晚饭吧，然后给你做两小时的独家按摩，接着我们可以试试那件睡衣！"

你："嗯，那听起来确实很不错……"

谁能怪罪一个送漂亮礼物、请吃饭、亲手按摩，然后还让你享受美

妙性爱的男人？这些成堆的礼物和看起来很体贴的举动应该让你感觉良好。但在他第三次、第四次、第二十次让你苦苦等待之后，你可能对他的浪漫举动不再有什么兴趣，反而对他再三无视你的忧虑这一点感到无比沮丧。但是，只要你停留在煤气灯操纵的第二阶段里，你就会把感受到的懊恼和困惑归结为自己的过错，而不去怪罪你的伴侣。因为你仍然需要他的认可才会觉得自己是优秀的、有能力的、招人喜爱的人。而且因为你希望保持这段关系，你很可能采纳他的观点，放弃自己的立场。你甚至会设法相信自己真的像他说的那样刻板、守旧、难伺候。你还会以为自己有问题，为什么不感激他的浪漫举动。要停止这支魅力型煤气灯探戈，你得愿意放弃一些甜头才行。

你："你刚才在哪里？发生什么了事吗？我一个人守着晚餐足足等了三小时，你连电话都没来一个。"

他："我忙着给你买这件漂亮的睡衣。我去了三家不同的店，才买到这个和你眼睛的颜色最搭配的款式。"

你："我特别生气的时候没心情看礼物。"

他："我不明白你为什么那么纠结时间的问题！要知道，生活可远不止盯着时钟看。"

你："我跟你说过很多次，我不喜欢被晾在一边干等。下次，我最多等二十分钟，要是你还不出现，我就去做别的事了。"

他："你太较真了！你为什么总要有时间表呢？"

你："我已经很清楚地告诉你，下次再出现这样的情形，我会怎么做。所以，没什么可说的了。"

他："当然有更多可说的。你是一名优秀迷人的女性，为什么要像其他女性那样跟着时间表走呢？你真想做那么传统守旧的人吗？那多无

聊！”

你：“你根本没听我说话，我现在去睡觉了。”

他：“你瞧，我知道我惹你不开心了，我很抱歉。我请你吃晚饭吧，然后给你做两个小时的独家按摩，接着我们可以试试那件睡衣！”

你：“下次再说吧！当你不听我的顾虑时，我不想跟你亲近。”

如你所见，这类煤气灯操纵者的问题在于他并不对你和你的顾虑作出真正的回应——他和威胁型操纵者一样，只在意自己是对的一方——但与此同时，他又放出诱人的烟雾，显得自己对你很好。面对威胁型操纵者，你不需要分析就可以反对他的吼叫、侮辱、排挤等行为，但面对魅力型操纵者，你会发现他的很多行为放在其他情境里是非常可取的。哪位女士不想要浪漫的晚餐、长时间的按摩以及漂亮的礼物呢？但如果你希望他的操纵行为有所改变，你必须相信自己，坚持表达内心不适和沮丧的感觉，不要被他迷人或慷慨的承诺蒙蔽——即使这意味着你们两个都怒气冲冲地上床睡觉。

好人型煤气灯操纵者

和魅力型煤气灯操纵者类似，好人型操纵者的行为也会呈现让人困惑的画面。他看起来很有合作精神，友善且乐于助人，但你和他交往的时候还是感到困惑和沮丧。看看下面这些情境是否熟悉。

好人型煤气灯操纵者：第二阶段

- 前一分钟他还在就如何应付你母亲给你提供完美的建议；后一分钟，当你要继续的时候，他却一脸茫然。你问他为什么走神，他要么不告诉你，要么就说一切都好，让你放心。

• 你们就一个细节问题争论了几小时，比如谁去接孩子，或者下次去哪里度假。然后，他突然停止争论，作出让步，按你说的去做。也许他看起来心不甘情不愿，但你得到了你想要的，还有什么可抱怨的呢？又或者，他用非常慷慨的方式结束讨论："好，我们就去你选的地方度假吧！你的主意一向很棒，我相信这次也不例外。还记得上次去缅因州，我们住在你找的那家很可爱的小旅馆吗？"但是，尽管他显得很大度，你还是感到事有蹊跷。他虽然得体地作出让步，你知道——有意识也好，无意识也罢——下次再有什么事，他还是会和你争到天昏地暗。而且当他让步的时候，你会觉得原因并不是他在乎你的感受，而是他想证明自己是个好人。最后，你会认为肯定是自己疯了、忘恩负义，或者不知足。毕竟，他是那么棒的一个人。

• 无论是家务，还是你们之间的关系，他都会做足他的那一份，有时甚至更多。但你觉得他从来不是真正在用心参与。当你向他寻求情感安慰或试图和他深入交流的时候，他会茫然地看着你。你想知道为什么自己如此自私，如此苛求？

在第二阶段里，和好人型煤气灯操纵者对话可能会出现如下的情形。在读的时候，不妨问问自己为什么例子里的女士会如此沮丧而且困惑。

他："我琢磨这周日我们可以开车去乡下转转。"

你："哦，听起来真不错，但是周日晚上我们得去我父母家聚餐！"

他："哦！"（长时间不说话）

你："怎么了？"

他："没事。"

你："不，肯定有事，我能感觉出来你不开心。有什么不对

吗？”他：“真的没事。”

你：“告诉我怎么了？”

他：“嗯，我们这个月已经去你父母家很多次了不是吗？说实话，每次你看完家人回来，脾气都特别大。我认为花这么多时间跟他们在一起对你没什么好处。”

你：“他们毕竟是我的家人。再说我也没觉得看过他们之后，我的脾气有那么糟糕。你对他们有意见吗？”

他：“哦，没有！我很爱你的家人，你知道的。我只是担心你而已。如果你想周日过去，没问题，我们一起去。”

于是你们去了你父母家聚餐，而你的丈夫几乎不跟任何人说话。现在，我们来看看在开车回家的路上会发生什么。

你：“我猜你今天过得不太开心，对吧？”

他：“你说什么呢？我过得很开心啊！我喜欢拜访你的家人，你知道的。”

你：“但你没跟任何人说话，而且你一整天都看起来很痛苦的样子。”

他：“我真的不知道你在说什么。你不记得了吗？我和你父亲讨论园艺，聊了两小时。你母亲讲她去百慕大群岛旅游的那个笑话时，我都快笑死了。”

你：“我可不记得你说的这些。”

他：“但事实就是这样。”

你："好吧！你觉得我姐姐的新宝宝怎么样？是你见过的最漂亮的小孩，对不对？而且那么机灵！我简直没法相信她才三个月大！"

他："我想是吧……"（长时间的沉默）

你："又怎么了？"

他："你为什么这么问？"

你："你整整十五分钟没跟我说一句话，而且你看起来非常生气。你肯定因为某件事不开心。"

他："亲爱的，一切都好，没有任何问题。也许你现在能明白，为什么我说拜访家人总让你上火了吧！"

如你所见，好人型煤气灯操纵者总会找到办法，表面上好像一切都迁就着你，但其实从来不真正满足你的需求。他把精力都放在了确保你接受他口中的"事实"上。他既不拒绝周日去拜访你家人，也不真正努力过好这一天，而是采取"无礼顺从"的态度，走走过场，假装同意你的要求，同时通过各种小手段来显示他多么不开心、多么愤愤不平。他的"情感末日"撒手锏就是臭脸，不承认有问题但却摆出一副不开心或生气的样子。其他的好人型煤气灯操纵者可能有不同版本的"情感末日"：就一件看起来很小的事大发雷霆；试图让你对另一件事感到内疚；或者"无意间"说一句伤人的话，然后拼命道歉，等等。

你在这当中扮演什么角色呢？如果你希望维持这段关系、获得他的认可，并继续把他想得很好，就不会承认显而易见的事实。你不会说："我丈夫没有真实地说出他的感受，当他没有得到他想要的东西时会臭脸（或发脾气、引发我的内疚感、侮辱我），不会直接把话说清楚。我不喜欢这种方式！"你会问自己："他是这么好的一个人——容易相处，我说什么都答应——我为什么不更珍惜他一些呢？我有什么问题

呢？”你担心自己是不是疯了，可以怀疑哪里出了问题。毕竟，他亲口告诉过你一切都好、没有问题，而你知道他很看重自己总是对的这一点。他甚至让你相信不愿意拜访你家人的人是你不是他。毕竟，瞧瞧你现在多上火！

当然，在这种情境里，煤气灯操纵者有权拒绝再次和你的家人聚会。但是他没有拒绝，而是对你进行煤气灯操纵，努力让自己看起来像个好人，不明说他想要什么。如果和这样的人交往，很容易感到困惑。

我曾经听一位朋友描述过睡眠不足的感觉。“我感觉状态挺好，”她说，“但是我却总是做一些特别愚蠢的事，比如把钥匙落在信箱里、把牛奶倒进橙汁盒里、盯着电话看了五分钟，却怎么也想不起来要给谁打电话，等等。我的行为让我意识到，我状态并不好。但说实话，即便在那个时候，我依然没觉得犯困、糊涂或效率低下。我感觉挺好，但我的行为却让我看起来像个在雾里徘徊的人！”

我认为这完美地描述了和好人型煤气灯操纵者交往的女性所遇到的问题。我们以为一切都挺好的。我们觉得自己的配偶浪漫、有爱、忠诚，对我们有求必应，却发现自己时常哭泣，感到孤单、紧张、困惑，或者麻木。这不是处在真正令人满意的恋爱关系中的女人应该有的反应。然而，就像我那位缺乏睡眠的朋友一样，我们可能还不知道自己缺失了什么。我们只是不由自主地表现出了某些症状。

那么，如果你和好人型煤气灯操纵者交往，有什么解决办法呢？我们来看看，当你不再担心能否获得他的认可、拒绝把他理想化，并在他坚持自己正确时，牢牢坚持自己的认知，将会发生什么？

他：“我琢磨这周日我们可以开车去乡下转转。”

你：“哦，听起来真不错，但是周日晚上我们得去我父母家聚餐。”

他："哦。"（长时间不说话）

你："怎么了？"

他："没事。"

你："亲爱的，每次问你怎么了，你总是拒绝回答。我真的很烦你这一点。现在回想一下，上次去我家的时候，你没和任何人说话，看起来像是度过了痛苦的一天。所以这次不如我一个人过去吧，我们可以下次找个时间开车转转。"

他："我不明白你为什么说这些。我爱你的家人。真的没事。"

你："我不想争论。"

他："我真的希望你看到我有多爱你和你的家人。我不明白你为什么总要小题大做。如果你想见你的家人，我们就过去。我什么时候反对过了？"

你："你没有用言语反对，但你的实际行动已经说明了一切。所以，选择权在你手里——你可以和我一起去，但是必须真正做出努力，尽量开开心心的；你也可以待在家里，我自己过去。你看着办吧，我不想再争论下去。"

在现实生活里，这段对话可能会更长一些，但你能看出它和之前那个版本在处理方法上的不同。你选择了不打口水仗，你拒绝争论你确定的事实。你知道你丈夫的表现，于是你不会盲目相信他的话，而是依靠自己的认知来判断。你丈夫可能会开始面露不悦，但你拒绝被他的"情感末日"或"收回他的爱"这样隐蔽的威胁吓到。

与此同时，你也在抵抗趋同心理。你没有试图说服你的丈夫，让他同意你的观点；也没有努力获得他的认可和赞美。你只是作出自己的决

定，并坚守自己的认知。当你这么做的时候，没有人可以对你进行煤气灯操纵。

解释的陷阱：第二阶段

我的病人内拉是一位梦幻般的浪漫女性。四十岁出头的她觉得自己终于找到了一生挚爱。内拉是一家博物馆的馆长，经常去欧洲和拉丁美洲出差。她的职业生涯令她满足，但她的情感之路一直颇为坎坷，始终没能拥有一段长期稳定的恋情。内拉的现任男友弗雷德里克非常有魅力，对她疼爱有加，她觉得这回终于遇到"真命天子"了。

但是内拉很快意识到，和弗雷德里克相处困难重重。他概不喜欢她的朋友和亲戚，每次她和亲朋好友聚会，他都会大闹一番，所以她越来越少出去见人。他还抱怨她去外地出差。事实上弗雷德里克已经退休，内拉也邀请过他一起外出，但他拒绝出国。于是内拉开始舍弃一些她曾经非常享受的顶级工作任务。内拉还一度打算接受行业培训，但弗雷德里克的占有欲让这个计划也泡了汤。仿佛这些问题还不够糟，弗雷德里克又偏偏是个威胁型煤气灯操纵者，不断寻找新的方式来折磨内拉。当两个人产生严重的矛盾时，他干脆不和她说话——这是他的"情感末日"撒手锏——而她，为了再次感受到爱意最后总是乞求他的关注。

尽管内拉和我谈论过这些问题，还是用了几个月的时间才终于认清这段煤气灯操纵式的关系给她的生活带来的负面影响。目前她已经可以列举出种种恶果：和亲朋好友的接触越来越少、自尊心渐失、失去各种工作机会、不断推迟职业生涯的发展计划，等等。但是当我问她对继续这段恋爱关系有什么想法的时候，她笑了。

"哦，弗雷德里克实在太有趣了！"她满腔热情地说道，"他的花样特别多，你永远不知道接下来会发生什么。他是个特别有深度的人。我从来没和这么有神秘感的人交往过。"

随着我们进一步沟通，我开始发现，内拉并没有从感性层面回应弗雷德里克对待她的方式——贬低、排挤、坚决要求她放弃出差或跟朋友见面——而是从理性层面去回应“弗雷德里克的问题”。为什么他这么难相处？这么苛求？他侮辱她或不和她说话的背后有什么深层的原因？有没有办法预知他什么时候停止侮辱、什么时候开始排挤，这样她可以避开这些不愉快的经历？他突然敞开心扉，吐露内心最深处的恐惧和弱点又是怎么回事？他为什么一分钟信任我，后一分钟又怀疑我？可能是他母亲造成的影响，也可能是他姐姐。就像这样，内拉可以花上几小时来分析她那位难相处的男友，乐此不疲。

如果内拉从感性层面做出回应，她可能很快就会对弗雷德里克如此不尊重她的方式感到厌倦。但她一直从理性层面去考虑情感问题，因而保持着对这段关系的兴趣。内拉已经进入了第二阶段的解释陷阱。她非但不认为弗雷德里克的过分言行令人沮丧、痛苦或讨厌，反而觉得它们“很有趣”，因为它们给了她很多机会编造解释。事实上，在弗雷德里克之前，内拉曾经和一位听起来更靠谱、更友好的男士交往。在我的询问之下，内拉也大方地承认那位前男友确实对她很好。但她告诉我，那位男士不如弗雷德里克“有趣”。

内拉坦率地描述了她对弗雷德里克过分言行的“兴趣”，这不禁让我想起在很多女性身上看到的鲜明对比，包括我自己。和对我们没有那么好的人交往时，我们花费了大量精力。任何时候都有很多要想、要讨论、要分析的东西。而和一个更好、更可靠的人交往，这段恋情就没什么太多值得玩味的东西了。我们当然会享受这种关系，但它确实不会占据我们太多的时间和精力。换句话说，当我们的伴侣（朋友或领导）很会照顾自己时，他既懂得给我们足够的关注和爱护，也能够管理好自己的情绪，用礼貌、得体的方式来表达自己的不满，那我们确实也没有什么可做的了。

所以，跟很多身陷煤气灯操纵第二阶段的女性一样，内拉似乎对糟

糕恋情里的剧情和分析更为痴迷，而对健康恋情里相对平凡的经历则提不起兴趣。她不把和男友的关系看成是自己的支撑或稳定的爱情源泉，而是把它看成一道挑战性特别高的数学题。这道题越难，她就越有兴趣。

为什么有些人如此热衷于分析我们的煤气灯操纵者呢？我认为主要有两个原因。

和难以捉摸的人打交道会让我们觉得自己更有生机

曾经有位病人跟我描述她在儿童时代和父亲相处的经历。“每天晚上他回家的时候，我从来不知道走进门的是哪一个人，”她说，“也许他给我们带了各种玩具，准备在晚饭前和我们玩几小时；也许他会骂我们，逐个侮辱我们；也许他只想一个人静静。所以，每个下午我们兄弟几个都会相互问：‘你觉得老爸今晚会是什么心情？’说实话，每天都充满了戏剧性。”

从某种程度上讲，我的病人可能希望有一位更靠谱的父亲，每晚带着温和、慈爱的面孔。但是她学会了每天调动自己有限的资源应对父亲不断提出的新挑战。就像荒野爱好者眉飞色舞地描述在远足或滑雪过程中遭遇的突发事件一样，我的病人把她和父亲的关系看成一趟持续不断的探险旅程。正是这趟旅程激发了她最好的一面，让她觉得自己充满生机。等她长大了，她自然就会寻找那些给她提供类似“探险”机会的情感伴侣。

试图理解煤气灯操纵者让我们觉得自己更有掌控权

如果父母在我们成长的过程中没有持续提供我们期待中的爱，我们

自然在很小的时候就懂得了世事无常的道理。对于这种不可预见性，我们的反应是努力加强自己对一切事物的控制，能控制的东西越多，就越有把握，同时我们被不可靠的父母、朋友或爱人伤害的概率就越小。

不幸的是，“关系”的本质决定了它包含很多失控的东西。关系中的另一方可以爱我们，也可以不爱我们；可以支持我们，也可以辜负我们；可以对我们很好，也可以对我们很糟。说到底，他如何表现是他的决定，我们控制不了。我们能做的只是应对。解释陷阱给了我们一个自己有很大掌控权的假象。它仿佛告诉我们，只要理解煤气灯操纵者，就可以采取必要的措施去改变他的行为。因此，他对我们越糟，我们就越有兴趣，因为他给我们提供了很多干预调停的机会。

那么，有什么解决办法吗？我们怎样才能摆脱解释陷阱？还是要靠自己以及“空中乘务员”。我们必须看清自己的行为，问问自己对这样的行为是否满意。比如，当他大吼大叫的时候，我们不叫他闭嘴反而乞求他原谅。我们必须专注于情感回应，允许自己流露真情。我们还必须认清那些促使我们为对方的行为寻求解释的失望、沮丧及哭泣，总是不可避免地和浪漫、冒险及“生机勃勃”等我们珍爱的元素捆绑在一起，就像宿醉和一夜豪饮密不可分一样。

一些能够预示危险的“空中乘务员”

- 你经常不知所措或感到困惑。

- 做噩梦或多梦。

- 出现令人不安的能力丧失：记不清和煤气灯操纵者之间发生的事情的细节。

- 身体指标：沮丧、胸闷、喉咙痛、肠道问题。

- 当他来电话或回家时，你会高度紧张。

• 你总是特别努力地想要说服朋友或你自己，和煤气灯操纵者的这段关系有多好。

• 你觉得忍受他这样对待你，牺牲了自己健全的心智。

• 你信任的朋友或亲戚经常对这段关系表示担忧。

• 你时常躲避朋友，或者拒绝跟他们讨论你的情感问题。

• 你感受不到生活中的快乐。

我的病人经常会问我，如何才能保持煤气灯操纵式关系里的高潮部分，同时又避开低潮部分。很遗憾，那是不可能做到的。没错，你可能在一段稳定可靠的恋情里得到更深的满足，但这样的关系确实看起来没有那么浪漫和刺激，尤其是跟具有欺骗性的、复杂到你永远猜不到下一个举动是什么的人比起来。如果你和你的煤气灯操纵者能够重新开始，让你们的关系变得健康、令人满意，你时刻高度警觉的不确定感也将随之消失。理论上讲，这段新的、健康的关系不那么具有挑战性，必然比较容易预测，所以你也不需要总是替自己辩护，只需要敞开心扉去付出和收获就好。你还需要接受一个事实：你依旧无法控制伴侣的行为，只能决定你自己的反应。

如果你的恋情给你带来无尽的烦恼（以及偶尔的快乐），又或者像内拉那样，你做的决定并不符合你更高层面的人生愿景，那么不妨考虑一下你是否掉进了解释的陷阱。允许自己去完整地感受这段恋情，然后翻到这本书第128页的测试“寻找你的内心真相”，决定你下一步的选择怎么办。

谈判陷阱

解释陷阱的另一个表现形式是谈判陷阱，在和好人型煤气灯操纵者相处的女性中尤其常见。与身处解释陷阱的女性类似，身处谈判陷阱的女性不太关注恋情给她带来的总体满意度，而是过分纠结自己在和伴侣谈判时取得（或没有取得）的胜利。

劳拉是急诊室的护士，六十岁出头。她的伴侣罗恩是木工，展现了很多好人型煤气灯操纵者的特质。两人经常就最小的细节谈判好几小时。在恋爱期间，他们商量出一个详尽的方案，决定谁在什么情况下为什么东西埋单。他们就房事进行谈判，讨论怎样才能让两个人在享受欢愉的同时不觉得被利用或是有沮丧的情绪。他们还商讨出合理的时间表，既能应对繁忙的工作，满足他们独处以及和朋友相处的需求，又能确保两个人有足够的"恋人时光"。后来他们同居、结婚、先后有了四个孩子，谈判也一直继续着。似乎事无巨细，两个人生活中没有什么是不能商讨的。

但劳拉来找我的时候，她已经不开心了相当长一段时间。曾经让她充满活力、备感有力的谈判如今让她疲惫不堪、精疲力竭。现在，她每提一个顾虑，似乎都要有着"谈判"的心理预期而陷入长达几个小时的争吵。举个例子，假设劳拉对罗恩最近因为参加老年垒球大师队而很少在家这一点表达了沮丧之情，罗恩没有就劳拉的孤单和沮丧做出回应，而是开始和她谈判——他有多少时间被"允许"离家在外，他在垒球队花的时间和她在读书俱乐部花的时间相比是多是少，当垒球赛季结束后他如何补偿，等等。表面上看起来罗恩非常合作，对劳拉有求必应，但实际上，这种谈判成了罗恩无视劳拉顾虑、同时又向她证明他很在乎她的手段。由于劳拉接受谈判这种形式，她无法对罗恩的离开或无视表达自己

的愤怒和悲伤。她觉得必须配合着把戏演下去，尽管她非常想委屈地大哭一场。

真相在我们的谈话中变得明朗：劳拉和罗恩都在利用谈判的过程回避在更深的、情感层面的沟通。罗恩没有坦诚交代他真正想要的东西（打垒球的时间），也没有明确表达他的感受（打垒球对他来说比和劳拉共度时光更有意义）。但因为他总能展现他的好人特质和愿意谈判的一面，劳拉逐渐相信她没理由抱怨。于是，她感到寂寞、困惑和麻木。

劳拉和罗恩咨询了很多专家，但劳拉的沮丧情绪有增无减，因为专家大多聚焦于帮助当事双方更好地谈判，很难找到问题所在。在他们三人看来，劳拉和罗恩都有着优秀的沟通技巧，没理由谈不拢——所以劳拉对自己持续的不开心状态就更困惑了。

在我们的共同努力下，劳拉逐渐意识到她其实是在通过谈判来躲避对罗恩及这段恋情的真实看法，这样她就不用面对自己沮丧、孤独、被无视的感觉。每当她对这段恋情表达不满的时候，罗恩总是可以证明一切都没问题——或者退一步讲，没有什么问题是他造成的。他不是一直都乐意和她谈判吗？他不是经常接受她的要求吗？那还会有什么问题呢？这让劳拉无比抓狂。正因为她也相信这种谈判，罗恩才总能向她证明她没有理由不开心。

然而她就是不开心。劳拉不愿意面对现实：她和罗恩的谈判已经成了煞费苦心的表演。罗恩努力证明他是对的，而劳拉也在努力向自己证明罗恩确实是对的，这样她就不用面对自己的婚姻已经变得多么令人不满这一现实。

当然，谈判可以是非常有成效的。不过，一定要谨慎，别让谈判蒙蔽了你的双眼，让你看不清现实。如果你对最终的谈判结果不满意，无论过程如何，无论他说什么，也无论你“理论上”是否大获全胜，都毫无意义。唯一重要的就是你内心最深处的感受，你对真相最真实的感知。

寻找你的内心真相：摆脱煤气灯操纵第二阶段的技巧

1. 把你和煤气灯操纵者的对话逐字写下来，再看一遍。你现在不是和他进行真正的对话，听起来他是什么样子的人？讲道理的？对你有帮助的？还是完全莫名其妙的？

2. 和一位你信任的朋友或导师聊聊。相信我，最了解你的人知道你所有的缺点！如果你和他们分享煤气灯操纵者对你的批评，他们可以帮你进行合理的分析，尤其是那些含有真相的批评。你的煤气灯操纵者可能极其擅长把一个真实存在的问题无限放大。比如，你确实有长期迟到的问题，这很烦人。但你很难准时赴约并不意味着你故意要羞辱你的煤气灯操纵者。他有权利生气，但他没权利对你进行离谱的指责（“你迟到就是为了让我抓狂。”“你故意让我等那么久，就是想折磨我！”“相信我，我们的朋友都在讨论这事，他们没法相信你对我这么糟糕。”）。朋友或导师能帮你找回分寸感。（“嗯，你是经常迟到，很烦人。但我可不认为你这么做是为了报复乔。你对所有人都这样！”）

3. 密切关注自己的感受。当你和煤气灯操纵者相处的时候，你往往很难看透他犹如迷雾的表达方式和情感虐待。所以你在和他对话时未必能把问题想清楚。但是无论如何，你都可以说：“我不喜欢现在这种感受。我们换个时间再聊吧！”然后终止你们之间的互动。用你的方式、按你的时间来和煤气灯操纵者对话。忠于自己的感受。忍无可忍，无须再忍。

4. 离开一个周末，或者只是出去喝杯咖啡。有时，你需要和煤气灯操纵者分开一段时间才能意识到情况已经变得多么失控。如果你能和朋友或者让你感觉好的人共度一段时间，那就更好了。那段健康关系的良好情形和煤气灯操纵者让你感受到的困惑、伤害和沮丧会形成鲜明对比，帮你看清煤气灯操纵者的真面目。

5. 坚持自己的认知。我推荐使用可以向你自己和煤气灯操纵者坚定地传达“我的认知我做主”这种理念的话。下面是一些建议，不妨试试。

- “我知道那是你的感觉，但我不同意你的看法。”
- “我看问题的角度不一样。”
- “那是你的认知，和我的不一样。”

把自己从第二阶段中解脱出来

如我们所见，第一阶段和第二阶段的区别就是独立事件和惯性行为的区别。在第一阶段，偶尔出现的煤气灯操纵通常可以被辨认出来并牢牢记住。在第二阶段，煤气灯操纵是全部的现实，是这段关系的决定性特征。就像鱼儿不知道自己在水里一样，你没办法看出自己身处特殊的情形。你总是努力防御——防御对方的侮辱、贬低和令人困惑的浪漫举动，以及不甚满意的好人型谈判——这就是你的生活。只要你有一点相信煤气灯操纵者的认可可以让自己好受一些，或者可以提升你的自信、加强你对自我的认知，就有可能让自己成为煤气灯操纵的对象。

现在你开始恢复意识，你感觉到目前的状态并非一贯以来的状态，也不是不可避免的。你开始用不同的眼光看待你的煤气灯操纵者，并考虑这段关系可以发生怎样的改变。无论你是和伴侣、亲戚、朋友、同事还是领导打交道，你已经准备好要做出改变。

那么你该如何开始呢？下面是一些摆脱煤气灯操纵第二阶段的建议。

慢慢来

你花了多长时间才意识到你的这段关系有问题？你又花了多长时间才行动起来？不要指望煤气灯操纵者改变得比你快。事实上，他可能需要更长的时间来接受你新的挑战和要求。请记住，自从他对你进行煤气灯操纵以来，你就一直在和他跳着煤气灯探戈。现在你终于要改变游戏规则了，这很棒。但改变不会在一夜之间发生。

我建议从一个可执行的小步骤开始。比如，当布赖恩开始指责凯蒂和其他男士调情的时候，凯蒂决定停止自我辩护，不争论，不命令布赖恩停止大吼大叫，不告诉他自己感到多么不开心，也不扬言如果继续指责她就离开。她只是尽量保持沉默，不参与争论，必要时说一两句无须对方回应的话。看看接下来会发生什么。你可以从本书第92页找到建议。下面是对这个过程的前后对比。

凯蒂做出决定前

布赖恩："你注意到今天晚上一直看你的那个人了吗？他以为他是谁啊？"

凯蒂："布赖恩，我相信他不是别有用心，他只是表示友好罢了。"

布赖恩："喂，你可真幼稚！我还以为过了那么久，你终于明白事理了。凯蒂，他可不是'表示友好罢了'，他是在对你采取行动。"

凯蒂："他真的没有。他戴着结婚戒指。"

布赖恩："哦，好像哪个男人会因为它就收手似的。再说，你观察他算怎么回事？你为什么会注意到他有没有戴结婚戒指？你肯定对他也颇有兴趣。"

凯蒂："我当然没兴趣，我跟你在一起啊！"

布赖恩："那个人当着我的面跟你调情就够糟糕的了，你还盯着他看。你就不能等我走开了再找替代品吗？"

凯蒂："布赖恩，我真的没想找人替代你。我想和你在一起，我选择了你。拜托，拜托，请你相信我，你是我想要的人，我绝对不会欺骗

你。”

布赖恩：“你最起码应该对我诚实。”

凯蒂：“我说的是实话啊！你难道看不出来我多在乎你吗？”

布赖恩：“如果你那么在乎我，那就承认你在观察那个家伙。请你对我实话实说，承认自己做的事。”

凯蒂：“但我真的没有！你怎么能这样诬蔑我呢？我这么爱你。请你相信我！拜托，布赖恩。”

布赖恩：“别对我撒谎，凯蒂，那是我最不能忍受的事。”

两人的争论又继续了一个多小时，布赖恩越来越愤怒，非要证明他是对的；凯蒂则越来越迫切地想要赢得布赖恩的欢心。

凯蒂做出决定后

布赖恩：“你注意到今天晚上一直看你的那个人了吗？他以为他是谁啊？”

凯蒂深吸一口气，什么也没说。

布赖恩：“喂，你可真幼稚！我还以为过了那么久，你终于明白事理了。凯蒂，他可不是‘表示友好罢了’，他是在对你采取行动。”

凯蒂心想：“可他戴着结婚戒指啊！”她差一点就这么说了，但最终忍住没说。她实际说的是：“我们只能各自保留不同意见了。”

布赖恩：“再说，你观察他算怎么回事？你肯定对他也颇有兴趣。”

凯蒂很想说："我没有观察他！"但她实际说的是："我们只能各自保留不同意见了。我真的不想继续聊下去。"

布赖恩："哦，所以你现在干脆不和我说话了？你想逼我走？你这是在干什么？盘算着如何离开我，投向那家伙的怀抱吗？"

凯蒂非常迫切地想告诉布赖恩她不会离开他。要是她能让他安心，也许他就会平静下来！但她记起了自己什么都不说的计划。她提醒自己，布赖恩带着这种情绪的时候，会扭曲她的话，或者拒绝相信她。于是她忍住眼泪，不对布赖恩作答。

布赖恩："那个人当着我的面跟你调情就够糟糕的了，现在你还真的对他有兴趣了。你从来没有在乎过我，不是吗？现在你甚至懒得给我一个回答。你准备什么时候离开我，凯蒂？你是不是一直以来都在计划这事？"

凯蒂避开了争论，布赖恩怒然离席。凯蒂觉得很糟糕——她那么渴望获得布赖恩的认可，需要感受到他的爱和信任。她受不了他对欺骗和不忠的指控；她担心如果他真这样看，她就真成了那个样子。由于凯蒂竭力把自己塑造成一个有爱心的人，所以坚决不能容忍布赖恩怀疑她的爱。他越是侮辱她，她就越想让他承认并不是真的这么对她没有信任感。凯蒂不希望成为任何人眼中的坏人，尤其是布赖恩，因为她已经把判定自己的权力交给了他。但她又知道，她越是求他，他就越生气，越出言不逊。于是她选择不参与争论。

这种方法对很多经历过煤气灯操纵式恋情的人来说似乎有些不合常理。当我们很在乎（甚至将其理想化）的某人说我们有多糟糕的时候，我们的本能反应是对此进行否认，并从对方那里寻求认同。但是，我们得学着反其道而行之，训练自己往另一个方向走。不要乞求获得煤气灯操纵者的认可——那可能会让他更焦虑或更生气——而是找办法避免参与争论。

凯蒂在这个时候还没有做好离开布赖恩的准备。她依旧愿意相信他的评价是正确的，希望从他那里“赢得”好的评价。但凯蒂已经开始意识到，试图获得布赖恩的认可只会引起让双方都不开心的争论；而尽量保持沉默、偶尔说一两句简短的话，至少可以终止争论。随后，她开始使用第92和93页上罗列的那些坚定自信的短句作为回应——可以反复使用而不引发争论。此时，凯蒂能控制的就是不参与争论，她做到了。她很惊讶地发现，即使是这小小的一步，也带来了一些强大的感觉。不参与煤气灯操纵使她意识到，也许她并不需要布赖恩的认可才能对自己满意；也许当他指责她行为糟糕或对她的爱有所保留时，她的世界并不会坍塌。她当然不喜欢被布赖恩拿来出气或诬陷，但即使出现了这样的局面，她也不会绝望得想死或是在地上崩溃大哭。知道自己可以面对布赖恩的批评，甚至没有他的爱也可以活下去，凯蒂获得了莫大的勇气。

找个合适的时机提出问题

当我们急着想要解决某个棘手的问题时，经常会选择最不恰当的时间和对方沟通——比如，伴侣急着去上班、我们开车去亲戚家，情绪已经很紧张的时候。如果我们的伴侣说他已经迟到了，或者因为情绪紧张而对我们发火，我们就告诉自己他永远不会改变。好吧，也许真的不会，但如果不在恰当的时机提出问题，我们不会真正知道答案。所以试着找一个合适的时机和他对话，确保没有什么事情或人会引发他的焦虑。如果你能等待并且设计好如何提出，而不是随随便便地把问题抛出来，也许会惊喜地发现对话远比想象的顺畅得多。即使情况没有好转，你也知道自己尽了力，没什么可遗憾的了。

诉讼律师特里施的丈夫阿伦总是指责她花钱不理性，她费了好大的力气终于学会在适当的时机对阿伦提出不满。下面是一组前后对比，你可以看出特里施是如何从中获益的。

特里施学会等待和计划前

阿伦："好，我要去上班了。顺便提一句，你的信用卡账单又到了。我可不想去考虑里面装的是什么。我实在不理解，你为什么不能学着管理好自己的钱。"

特里施："我明明很会管理自己的钱！我从不错过信用卡账单的截止日，每一张都及时支付。"

阿伦："去年十二月呢？十月呢？我记得好像积累了好几笔滞纳金。我的公文包在哪儿？"

特里施："这么说可不公平！你知道我当时正在处理一个重大案件，一时没顾上而已。再说几笔滞纳金我还付得起。"

阿伦："你付得起？我还以为那是我们的共同财产呢！这正是我爱糊涂虫老婆的原因。她多善良啊，必须确保可怜的、贫困的信用卡公司还能继续营业。他们要是没了你该怎么办啊？好了，我得走了。"

特里施想起了她的新计划，没有参与争论，而是直接告诉阿伦她对他的讽刺有何感受。

特里施："你瞧，阿伦，当你告诉我我不知道自己在做什么的时候，我感到……"

阿伦："特里施，我要迟到了，我没时间听你谈感受。"

特里施："但是我想告诉你……"

阿伦："你不但对钱没有概念，对时间也没有概念。让我简单解释一下，如果我准时会见我的客户，我就能挣到钱，如果我迟到，钱就会泡汤。是不是很简单？"

阿伦夺门而出，特里施感到无比沮丧和难过。

特里施学会等待和计划后

阿伦："好，我要去上班了。顺便提一句，你的信用卡账单又到了。我可不想去考虑里面装的是什么。我实在不理解，你为什么不能学着管理好自己的钱。"

特里施很想说些什么，但她记起自己的决定：先等待，筹划好怎么沟通再提出问题，而不是不经大脑脱口而出。她深吸一口气。

特里施："再见，阿伦。晚上见。"

当天晚上，特里施先耐心地等待两人吃完晚饭。她知道没吃好、没休息好、没放松下来之前，两人都容易发火。阿伦有看晚间股市报道的习惯，所以特里施决定等他看完再说。他可能还想看接下来的球赛，但那样就会拖到深夜，她知道如果在阿伦需要休息的时候跟他谈话，他会非常沮丧。所以，在股市报道结束后，特里施果断地走进阿伦正在看电视的房间。

特里施："阿伦，我想和你讨论一件事。现在方便吗？"

阿伦："呃，我挺想看球赛的……"

特里施："那什么时候方便？"

阿伦："这件事重要吗？"

特里施："对我来说很重要。"

阿伦关上电视，示意特里施现在就说。

特里施：“今天早上你出门上班的时候，说我不会打理自己的钱。”

阿伦：“嗯，你确实不会。”

特里施：“无论我会不会，你这么说我，让我感到很受伤。我们能做个约定吗？如果你对我和钱有严重的顾虑，我们可以找个时间好好谈谈，你告诉我哪一点困扰到你了。否则我们就别提钱，行吗？每次一说起这个话题，我都会不开心，我真不想和你发脾气。”

阿伦：“哦，拜托。你为什么要小题大做呢？”

特里施：“因为这对我来说是大事，我的感受很强烈。”

阿伦：“好吧，你知道吗，我非常反感把钱浪费在信用卡上！你知道信用卡公司去年的利润率是多少吗？简直离谱！都是因为像你这样的人，完全不明白债务如何一步步侵蚀自己的财务状况。这实在是娇生惯养的富家女的处事方式。我意见可大着呢！”

我的天，特里施多想把这话顶回去！不过她想起了自己的计划：不争论。于是，她找了个办法终止对话。

特里施：“好，这个问题我们不再讨论了。如果你想把球赛看完，就看吧！”

特里施走出了房间。

特里施可以待在房间里，尝试一些其他的策略对付阿伦——我会在第六章里和你们分享。但就目前来说，特里施觉得自己很有可能会陷入以前的争吵模式。她知道一旦吵起来，阿伦一定会用他的逻辑、贬损和轻视把她拖垮。因此，就像凯蒂那样，特里施决定慢慢来。尽管她没有立刻得到自己想要的结果，但她觉得以后可以和阿伦再次提起这个问题。她对两个人第一次谈论钱却没有争吵感到满意。同时也因为直截了

当地提出阿伦的话伤害了她的感情而觉得自己更强大、更有力量。

另外请留意一点：特里施让阿伦决定什么时候谈话方便。这样一来，他就不会觉得被算计。正是因为可以控制时间，阿伦可能在这段注定充满挑战的对话过程中不会有那么强烈的受到威胁的感觉。切记，煤气灯操纵者是被“我是对的”这种需求控制的。当他们感觉受到威胁和焦虑不安时，这种需求就越发强烈，他们也会进一步加大煤气灯操纵的力度。所以，如果你允许对方拥有一定的控制权，给他足够的呼吸空间，他就会平静地倾听你的顾虑。

用非责备的方式提出问题

没有什么比说出“你总是如何如何”、“你在攻击我”或“你的表现太糟糕了”这样的话更能迅速引发争吵的方式了。与其告诉煤气灯操纵者他做错了什么，不如客观描述问题，让你自己也加入寻找解决方案的过程。

下面是特里施前后行为的另一组对比。之前，她在争吵过程中总是火力全开，后来，她找到了用非责备的方式提出顾虑的办法。

“旧”特里施如何用责备的方式提出问题

特里施：“我实在受不了你跟我说话的方式！你总是贬低我，指责我愚蠢。你这么说我的时候，就像个十足的浑蛋！这真的让我很抓狂，所以拜托你别再这样了！”

阿伦：“你要是学会打理自己的钱，我就不需要说那些话了！你认为你可以想做什么就做什么，而我必须乖乖接受！好吧，我告诉你——

这可不是婚姻应有的样子。你要是表现得像个白痴，我当然有权说些什么。”

特里施：“嘿，你又叫我‘白痴’！我不希望你再这样说我！”

阿伦：“你什么时候不再表现得像个白痴，我自然就不说你是白痴了。难道我的感受就完全不作数？”

争论又继续了一个多小时，直到阿伦获得胜利或懒得吵下去才停止。

“新”特里施如何用非责备的方式提出问题

特里施：“阿伦，我们之间有件事让我不太开心。你说我不会管理自己的钱，而我一听这话就急，忙着替自己辩护。我知道你不赞同我的花钱方式，但听你这样贬低我，我还是很难受。我很在乎你的看法，所以当你说我是个白痴或者说我不能理解某件事的时候，我真的很受伤。我知道你不是故意伤害我，但那是我的真实感受。”

阿伦：“哦，所以我现在什么都不能说了？我就应该眼睁睁地看着你把我们的钱都挥霍掉却什么也不说？”

特里施很想对阿伦的指责做出回应。她想说：“我没有挥霍我们的钱。再说，我花的钱全部是我个人的！”她很想得到阿伦的认可，希望自己是聪明的、有能力的，而不是被宠坏的。她无法忍受被他说得如此不堪，因为她害怕这是真的。如果她能赢得争论就意味着他的看法不正确。不过，特里施还是把这些感受都放到一边，把注意力集中在她不参与争论这个计划上。

特里施：“我们能做个约定吗？如果你对我和钱有严重的顾虑，我

们可以找个时间好好谈谈，我保证我会听进去的。否则我们就别提钱，行吗？每次我们一说起这个话题，我都会不开心，我真不想和你发脾气。”

阿伦：“哎哟，太糟糕了。我可不会小心翼翼地说每一句话，这毕竟也是我的家。”

特里施：“我把这件事看得很重要，希望你可以考虑一下。至少你先想想，我们回头再聊？”

阿伦：“我不知道有什么可想的。”

特里施：“那么，好吧，至少你现在知道我的感受了。我去给自己泡杯茶。”（她离开了房间）

如你所见，特里施必须不止一次地提出这个问题。但她没有引发争吵，而且还保留了未来进一步对话的可能性。她还知道虽然阿伦很讨厌当场认错，也许会走开，但会仔细考虑她说过的话。她其实是在给他时间，让他用自己的方式来消化她提的要求。特里施努力避免引发两人的煤气灯操纵——他的“我是对的”需求和她的“得到他认可”需求。特里施留出了足够的空间让两个人做出改变，于是他可以仔细地想想她说过的话，她可以忍受他糟糕的评价，不再乞求他的认可。

说出你会做什么，不会做什么

当你取得一些进展，感觉更勇敢的时候，也许愿意跨出这一步。我们再回到刚才的那段对话，看看特里施如何进一步维护自己的利益。

阿伦：“哎哟，太糟糕了。我可不会小心翼翼地说每一句话。这毕竟也是我的家。”

特里施："我把这件事看得很重要，希望你可以考虑一下。至少你先想想，我们回头再聊？"

阿伦："我不知道有什么可想的。"

特里施："那么，好吧，至少你现在知道我的感受了。从今以后，只要我觉得你在贬低我，我就会说，'你又这样，我们讨论过这个问题的。'如果你没有改变，我会再说一次，然后说第三次。一直没有改变的话，我就离开。总之，如果我觉得自己受到贬低，我不会继续待在这里的。"

阿伦："你从哪儿学来的这些话，你在接受治疗吗？"

特里施："嗯，可能是吧！我去给自己泡杯茶。我们可以改天再聊这个话题。"（她离开了房间）

特里施再次给阿伦留出时间，让他消化刚才的话，而没有指望他立刻回应。这个过程可能花上几小时，甚至几天。这样一来，即使阿伦依旧需要证明自己是对的，他也可能在保留面子的前提下对特里施的新行为作出适当的让步。

当然，如果你说你会这么做，你就得真正投入、言行一致，这一点很重要。千万别给煤气灯操纵者空洞的威胁，或者一见到他加大恐吓、控制或浪漫举动的力度就退缩。由于我们习惯寻求伴侣的认可，求他让我们安心，自然会觉得离开——而不选择一哭二闹三上吊——是完全违反常理的选择。但是相信我，不参与争论是唯一的方法。一旦吵起来，只会延长煤气灯操纵的过程。你也许需要实践很多次才能做到，但最终，一切努力都是值得的，即使你可能会牺牲几次愉快的睡前时光。

坚守你的立场

如果煤气灯操纵者用攻击的方式回应你的顾虑：“你太敏感了！”“那太不合理了！”“谁会这样说话？”你只需要重复你的意图：“我希望你不要再用这样的方式跟我说话。如果这种情况再次发生，我不会留在这里的。”如果有必要，你可以主动结束这段对话：“我已经说了我要说的话，我不想和你争论。我确信你听得很清楚，而且知道我以后会怎么做了。”

我们来看看这种策略如何适用于凯蒂和布赖恩。到了这个阶段，凯蒂已经比以前坚强，两人发生争执的时候，她也不再一味沉默，而是更坚定自信。但必须和自己的习惯作斗争，不去寻求布赖恩的认可，也不求他确认自己是个全心全意爱他的忠诚的好女友。这并不容易做到，但凯蒂义无反顾地选择了这种新的方法。

布赖恩：“你注意到今天晚上一直看你的那个人了吗？他以为他是谁啊？”

由于布赖恩没有直接说凯蒂什么，她没回应。既然不打算跟他争论，当然也就没什么要说的了。

布赖恩：“喂，凯蒂，你可真幼稚！你看不出来他是在对你调情吗？”

凯蒂（深吸一口气）：“布赖恩，我们之间有件事，让我觉得不太舒服。我知道你不是故意让我难受，但你用‘幼稚’这样的词来形容我，我很受伤。”

布赖恩：“但你确实幼稚啊！我该怎么做，眼睁睁地看着你接受别人的调情？你觉得那样我就好受了？”

凯蒂：“我真的希望你别对我大吼大叫。”

布赖恩：“哦，所以现在你来告诉我可以用什么方式、不可以用什

么方式和你说话了！我就没有一点权利吗？再说，你为什么要那么敏感？有什么大不了的？”

凯蒂：“布赖恩，我既不想被辱骂也不想被人吼。从今以后，只要你做了这两件事中的一件，我就说，‘你又来了。’我会说三遍。如果你不管不顾，我就离开。”

凯蒂忍住冲动，没有在最后一句加上“好吗？”她其实非常渴望让布赖恩安心，告诉他，她很爱他，求他不要那么刻薄。她依旧担心如果布赖恩不看着她，她就真的是个坏人了，所以她非常想获得布赖恩的认可。但凯蒂已经决心尝试新的方法，所以她说完“离开”就停了下来。

布赖恩：“你太不讲道理了！你越来越像你母亲！你到底怎么想的，认为自己可以用这种方式和我说话？”

凯蒂：“你又来了。”

布赖恩：“你别当我是个小孩！我是成年人！你竟敢用这种方式和我说话？”

凯蒂：“你又来了。”

布赖恩：“你太荒唐了。有什么想对我说的，你就直接说！别一直重复那句愚蠢的话。”

凯蒂：“你又来了。”

布赖恩：“那我的感受呢？你不觉得这样无视我，我会很受伤吗？无论我对你说什么，结果似乎都没有差别！”

凯蒂很难对这番话无动于衷，因为它千真万确。她那么擅长共情，当然能感受到布赖恩的沮丧，并且知道他多么讨厌被无视。布赖恩经常

跟她提起以前他特别不开心时母亲的冷漠。而现在，凯蒂也在对布赖恩做着同样的事情。她明知这样做会让自己心爱的人痛苦，还是做了。对此，凯蒂感觉特别糟糕。但她提醒自己，如果改变方向，告诉布赖恩她有多爱他，他肯定又会回到老路上，指责她和其他男士调情。煤气灯操纵也必然会继续下去，而她真的很希望这种状况尽快停止。于是凯蒂深吸一口气，离开了房间。

凯蒂还不知道她的全新行为将会对布赖恩产生什么影响。说实话，她起初感觉不妙，远比和布赖恩争个没完时更糟糕。她对伤害布赖恩感到内疚，对他接下来会做什么感到担忧，对他的痛苦感到抱歉，恨不得立刻跑回他的身边，求他说依旧爱她，并原谅她对他如此严苛。

不过，几小时之后，凯蒂的感受开始出现变化。烟雾已经散去，她觉得自己变得更坚强、更自信。她不希望刚刚过去的那一幕重演，但她知道，如果布赖恩继续侮辱她、指责她和别人调情，她就会继续采用这种方法对待他，这种过程可能至少还要经历几次。她虽然对这一点不满意，但确实觉得更自信了。布赖恩的侮辱这一次没有伤她那么深，也没有完全摧毁她对自己是个好人的认知。她开始意识到，布赖恩不讲道理的反应并不代表她是个坏人，仅仅说明布赖恩自己不讲道理。凯蒂还很好奇：她的改变会对这段关系造成影响吗？

煤气灯操纵者如何看待自己的行为

我们很容易把煤气灯操纵者的动机往最坏处想——他希望通过表达负面意见激发我们对自己最深的恐惧。但他可能确实没有意识到他的话多么伤人。如果你的煤气灯操纵者在一个不健康的家庭环境里长大，家庭成员完全不尊重彼此，他可能会认为这就是人们正常的交流方式，或者觉得自己的话一旦没有那么夸张，就不会引起别人的重视。所以，坚守你的立场，但同时不要侮辱他。确保你的话简洁明了、切中要害。如果他抱怨你参加他的家庭聚会总是迟到，不要反过来指出他对你的母亲也不好。只说你想要什么、你打算怎么做，然后试着以开放、关爱的方

式聆听伴侣的回答。如果你需要更多不参与煤气灯操纵、真正关掉煤气的建议，请往后阅读第六章，我会详细解释整个过程。

摆脱第二阶段是个不小的挑战，因为两个人的关系到了这一步已经完全符合煤气灯操纵模式的定义。有时挣脱第二阶段的努力并不一定会带来一段真正健康的关系，你可能只是进入了第一阶段的另一个版本。你的伴侣还是会不时操纵你，而你也会不时地配合他。所以，如果已经到了第二阶段，要真正停止煤气灯操纵肯定是极具挑战性的。可是为了成功，所有努力都值得。尽管第二阶段让人痛苦，但和完完全全、彻彻底底被洗脑的第三阶段比起来还是容易对付得多。

第五章　第三阶段：“一切都是我的错！”

盖尔是一名时尚、充满活力的女性。她四十多岁，成功地在洛杉矶经营着一家餐饮服务公司。四月的某个雨天，她站在当地的一家药房门口，盯着里面的货架。她发觉自己竟然在考虑要不要买吐根——一种儿童不小心吞食有毒物质后服用的催吐剂。她知道男友斯图尔特晚上想吃中餐；也许放一点吐根在他的猪肉炒饭里，他不会注意到口味有什么异样。想象着斯图尔特整晚在厕所里吐个不停的情景，她感受到久违的安宁。她望着药房的柜台，不敢相信自己的想法。

斯图尔特每晚都对盖尔大吼大叫，并质疑她的一切判断。她知道今晚的情况会特别糟糕：她想去参加一个食品大会，但斯图尔特一定会说这毫无意义，因为她根本不懂该如何经营一家公司，只是想躲开他而已。说好的二人时光呢？她怎么能完全不考虑他的需求呢？盖尔头疼欲裂、心跳加速，快要忍不住了。但就像斯图尔特说的那样，她确实总是抛下自己爱的人。也许他的话在理。出于太多的原因，她无法想象和他分手：他说他们是灵魂伴侣；她的家人很喜欢他；两人之间的性爱很棒；他们共同拥有一间公寓；最重要的是，她知道如果自己能给他更多的安全感，他就会更体贴、更温柔。

盖尔深吸一口气，离开了药房。她永远无法对斯图尔特做出那样的事。他对她的评价原本就是对的。她的脑袋里不断回响着他的声音。他只是想和她共度时光，而她非要去什么食品大会，确实荒谬。盖尔已经进入了第三个阶段。

吉尔是位二十岁出头的年轻女性，热情奔放，浅褐色的皮肤，乌黑的卷发。她第一次来见我的时候，几乎无法完整地说出一句话。她激

动、紧张地蹦出几个单词之后仿佛用完了所有的精力一般，声音越来越小，眼神四处游移。我通过一系列迷宫般的事件和细节总结出一个贯穿的主题：我认不出自己了。

吉尔是名崭露头角的记者，为一家大型电视台进行晚间新闻报道。这家电视台进行改组时，她被调到了负责制作专题报道和深入调查系列报道的团队。之前晚间新闻报道的负责人很喜欢吉尔，由衷欣赏她的才华，但新团队的领导似乎把她看成莫大的威胁。随着故事一步步发展，我发现这位新领导实际上在对吉尔进行煤气灯操纵。在他的控制下，她从一名自信、有抱负、才华横溢的年轻女性变成了一个紧张、迟疑不决、愤愤不平的“神经病”。

“我以为自己炙手可热，但现在看起来我一文不值，”吉尔对我说，“为什么大学刚毕业的那几年，大家都把我捧得那么高？为什么要让我满心期待，如果我只是个……”她的声音又变小了。

吉尔已经深陷煤气灯操纵的第三阶段。在这个阶段，被操纵者会吸收煤气灯操纵者的观点，并把它当成自己的认知。如我们所见，在第一阶段，你列出各种证据，努力证明煤气灯操纵者是错的。你可能害怕他的“情感末日”，也可能不怕，但你肯定有趋同心理，希望找到让你们达成一致的方法。在第二阶段，你更急切地跟他、跟自己争论。由于对“情感末日”的害怕程度加深，趋同心理也变得更为迫切，你越发努力地让你们达成一致。到第三阶段，你已经采纳了煤气灯操纵者的观点。你列出各种证据证明他是对的，而不是替自己说话。这是因为你仍然相信煤气灯操纵者的认可可以让你感觉好受一些，或者提升自信、加强你对自己的认知。在第三阶段，你已经不仅仅是愿意替煤气灯操纵者考虑，而且主动站在了他的立场上。

因此，当我委婉地质疑吉尔对自己能力的评估，提醒她别忘了自己在入行的头几年获得的奖项和升职机会时，她生气地说我根本不知道自己在说什么，然后开始给我上课——显然是照搬领导的话——细数她的

种种失败。

吉尔太相信领导看人和准确评判的能力，以至于全盘接受了他的观点——哪怕以牺牲自己为代价。她需要相信领导拥有神奇的力量，因为她依旧期待着有一天能向他证明自己有多优秀。虽然她现在不被看好，感觉很糟糕，而且放弃了对自己能力的评价和认知，但只要心存希望，相信他终有一天会认为她是一名好记者，这一切就都值得了。因为只有到那时才可以放松，确信自己是一名好记者。

我工作的一大部分内容正是防止病人进入煤气灯操纵的第三阶段，因为在这个阶段，被操纵者往往同时受到许多其他形式的虐待。除了被要求接受违背现实的认知以外，她们还经常被呵斥、被利用、被剥削。即使曾经坚强独立的女性也有可能遇到，因为处于第三阶段的被操纵者彻底放弃了抵抗。她们通常在自己没意识到的情况下接受了这样一个现实：生活在由煤气灯操纵者制定的所有规则，而且这些规则可以随时改变的世界里。她们对自己的任何举动都感到紧张，因为她们永远无法确定自己可以期待什么。

你进入第三阶段了吗？你是否……

• 经常觉得倦怠、麻木、毫无活力？

• 几乎没有机会和朋友、家人共度时光？

• 躲避和你曾经信任的人进行有意义的对话？

• 不停地在他人和你自己面前维护你的煤气灯操纵者？

• 躲避一切涉及这段关系的对话，这样你就无须努力让别人理解你的处境？

• 经常莫名哭泣？

• 出现和压力有关的症状，比如偏头疼、肚子痛、便秘、腹泻、痔疮、荨麻疹、粉刺、皮疹、背痛，或者其他方面的紊乱？

• 每个月至少经历几次或大或小的疾病，比如感冒、流感、结肠炎、消化问题、心悸、气促、哮喘发作，或者其他方面的紊乱？

• 无法清楚记起和煤气灯操纵者的意见分歧？

• 过分纠结——私下里或者在人前——你可能是导致他愤怒、不安、迷离或其他令人不快的行为的原因？

• 隐隐觉得有什么不妥的感受越来越常见，或越来越强烈？

我们再来看看那个约会对象在电影院里等你出去喝水的例子。下面分别列出了你在第二阶段和第三阶段的表现。

从第二阶段到第三阶段

在第二阶段里

·你非常希望得到他的认可——这已经成了你证明自己优秀、有能力、招人喜爱的唯一方法——于是双方产生意见分歧时，你先从他的立场出发。你可能会争论——大声说出来或者在脑子里默想——但首先考虑的是他的观点：“他说我离开太久了。嗯，我知道一个人干等是多么糟糕的感觉，尤其是在约会的时候。我不能怪他有那么大的反应。嘿，等一下。我不可能离开了那么久！不过，当你在约会的时候，对方离开五分钟也会感觉很久，所以我能理解他为什么觉得懊恼。”

·你认为他的观点很正常，于是拼命想获得发言机会，来陈述自己的观点。因为你无法忍受他对你的批评可能有道理这一点。“拜托，亲爱的，好好想想。我知道你很讨厌一个人被晾着的感觉，但我真的没有离开那么久，对不对？”你希望通过赢得争论证明至关重要的一件事：你是一个优秀的、有能力的、招人喜爱的人，因为这位男士也这么认为。

·当他用伤人或令人困惑的方式跟你交流时，你心想：“是我的问题吗？”

·你失去了判断能力，也无法看清大局，只是纠结于他指责你的那些细节：“我知道我没有离开那么久。但也许真的有那么久。没错，我不太有时间观念。我不能怪他有那么大的反应。嘿，等一下。电影还没开始呢，所以我不可能离开了二十分钟。嗯！我要告诉他这一点。难道是我在其他方面不够体贴？”

在第三阶段里

·你依旧渴望得到他的认可，但已经觉得根本做不到，顶多是暂时的。不过，你还是无法脱身，因为要么你完全沉浸在他的观点里；要么就变得麻木，很难有任何自己的观点。你甚至懒得为自己辩护——这样做有什么意义呢？“他说我离开太久了，我想是吧！我一向不考虑他人的感受。我不知道为什么自己不能做个更好的人。恐怕就是做不到吧！”你可能还希望有一天他会认为你是优秀的、有能力的、招人喜爱的，以此证明你的价值。

·你认为他的想法是正常的，而你几乎已经记不起你曾经有过的质疑。又或者，为了和他的看法保持一致，你努力压制或转变自己的观点。“我以为我没离开多久——但你瞧，这正是我不考虑别人感受的体现。我总做这样的事。我究竟怎么了？为什么我在犯这种愚蠢、伤人的错误之前不能先动脑子想一想呢？”

·当他用伤人或令人困惑的方式和你相处时，你要么觉得是自己不好才导致他这样；要么，你就觉得麻木、不在状态，甚至绝望。你希望能取悦他，但深知自己做不到。

·你完全不怀疑他的认知，无论是从大局还是细节：“他说我离开了二十分钟，但我以为只有五分钟，这太奇怪了。我想我确实完全没有时间观念。在我看来，好像真的没过那么久。不过，也许这就是我总把事情搞砸的原因吧！”

第三阶段：当你觉得挫败很正常时

就像进入第二阶段一样，过渡到第三阶段的过程可能也难以察觉。事实上，第三阶段最危险的特征之一就是你的认知缺失程度越来越严重。挫败、绝望、毫无乐趣的感觉看起来特别正常，你甚至忘记你的生活以前不是这样的。即使隐约知道事情发生了变化，你可能也会抗拒以前更好、更开心的回忆，因为它们只会让你对现状感觉更加糟糕。同理，你会躲避那些能让你“恢复活力”的人际关系，因为即使对他人短暂地公开心事都太过痛苦。停留在煤气灯操纵式的关系里需要你一直关闭心扉。

第三阶段真的会毁灭一个人的灵魂。据我的一些病人描述，她们精神萎靡的状态几乎已经扩散到生活的每一个方面——食物不再可口，和朋友聚会不再是享受，连乡间的怡人漫步都无法改善心情——直到最后，生活彻底失去了滋味。还有一些病人表示，她们没办法做出哪怕是最微不足道的决定：去哪儿吃午饭，看哪部电影，早上穿什么衣服。其他病人则说她们和自己失去了连接，仿佛另外一个人在过着她们的日子，自己把真实的一面深深地隐藏起来，尽量不被人发现。

在我看来，第三阶段最糟糕的一点就是绝望。和所有的被操纵者一样，你把煤气灯操纵者理想化了，极度渴望获得他的认可。但到了第三阶段，基本上你已经不再相信终有一天会获得这种认可，于是，你把自己往最坏的方面想。

比如梅拉妮，她就是已经处于第三阶段的被操纵者。梅拉妮的丈夫乔丹因为她没有买到适合晚餐的三文鱼而愤怒地责怪她。可想而知，在这段婚姻最糟糕的那些日子里，梅拉妮一定整日感到困惑、不知所措、

心事重重，甚至彻底麻木。她在我们一起暴露这些感受的过程中发现，它们是造成身心疲惫的原因。

“每当我冒出不同意乔丹观点的念头时，我都会立刻喊停，”她告诉我，“我知道他一定会抛出那些没完没了的问题——他的言语、他的侮辱、他的理由和逻辑——我实在没有力气和他斗下去了。我知道他会赢——反正从来都是他赢——所以抗争还有什么意义呢？还是让步比较容易。不和他斗，看他想要什么，然后照做，那样就更容易了。”

我问梅拉妮处在一段完全不能影响对方的关系里有何感受。

她无精打采地回答道：“我说不上来。我有什么感受重要吗？反正一向就是这样。”

几周以后，我再次提出了这个问题。这回，梅拉妮强忍着眼泪说：“我痛恨这种感觉，行了吧？无论我做什么，无论我对他多好，无论我怎么努力，结果都不会改变。乔丹还是会按他的方式思考，我的话他根本听不进去。我真希望他能像以前那样爱我，那时他对我可好了，我很怀念那些日子。我总想着如果我更努力一些，我们就能回到那种状态，但现在我只感到疲惫。如果努力有用，我想我会继续尝试下去。不过，很明显，我怎么都配不上他。我不知道他为什么还和我在一起。”

梅拉妮已经完全接受乔丹对她的评价：无能、粗心。她很害怕他的“情感末日”撒手锏——对她的种种贬低。你可能记得我在第一章里提过，乔丹经常告诉梅拉妮，她多么愚蠢、不考虑他人的感受。在梅拉妮看来，她只有两个选择：要么不同意乔丹的观点，和他展开一场她永远赢不了的战斗；要么让步，同意他对她的糟糕评价。

如果梅拉妮不是这么迫切地渴望乔丹认可她是个称职的、值得爱的妻子，她也许会看到第三个选择。她可能会退一步，不急着批评自己，而是批评乔丹。她可以对自己说：“我不明白为什么我做的所有事情对

他来说都不够好。也许他太不讲理、太难伺候了。”她可能会质问自己是否真的想和一个如此难相处、如此苛求的伴侣保持婚姻关系。她还可能不参与那些没完没了的对话，以免不断地被乔丹批评。（我会在第六章里列出逐步实现这个目标的具体方案）

但是梅拉妮跟所有的被操纵者一样，把煤气灯操纵者理想化了。她和乔丹结婚的时候深爱着他，把两人的关系视为她的避风港，是个让她有安全感和受到保护的地方。这样一来，梅拉妮就容易产生趋同心理。她希望自己嫁给了一名坚强的男士，自己和他对事情的看法总是一致，永远没有分歧。

也许她想错了，比如她对乔丹的评价有误、她理想的婚姻并不健康等。这种想法太可怕了，她完全不敢想。“如果他不是我想的那个人，那么这段婚姻就是个谎言，”她异常愤怒地说道，“我不信，永远都不信！这不是他的错，是我不好！”因为梅拉妮需要乔丹是个体贴、有爱心、可以绝对信任的好丈夫，又因为她确实无法取悦他，所以她陷入了煤气灯操纵的第三阶段。她来我这里求诊，希望我能“医好”她，这样她就可以更好地扮演乔丹妻子的角色。她不停地说：“如果我能够变好一些，我们就可以回到以前的那种状态了。”

第三阶段的三种煤气灯操纵者

正如每个种类的煤气灯操纵者都有专属于他的第二阶段，他也有专属于他的第三阶段。交往对象是威胁型、魅力型还是好人型的被操纵者，你可能会经历不同种类的第三阶段。

威胁型煤气灯操纵者

就像梅拉妮努力取悦乔丹一样，吉尔很渴望获得新领导的认可。刚开始，她希望通过自己的才干和技能给他留下印象。毕竟，她以顶尖的成绩毕业于一家享有盛誉的新闻学校，不是吗？她的作品已经获得过几项业界大奖，不是吗？她的上一任领导对她赞赏有加，给她写了一封热情洋溢的推荐信，不是吗？吉尔有充分的理由相信，新领导会对她大加赞赏。

不幸的是，吉尔的新领导似乎感觉自己受到了威胁。吉尔告诉我他是个安静、克制、很少说话的人，我猜测他可能是接受不了她直截了当、态度激烈、就事论事的交流方式。又或者有一些种族和性别方面的问题。无论是什么原因，显然从一开始，这位新任的执行制作人就不喜欢和吉尔一起工作，不会把她期待的最好的报道任务交给她。

起初，吉尔把新领导不友善的态度看成一种挑战。她努力地给他留下好印象，极度渴望他能够像前任领导那样对她赞赏有加。吉尔的趋同心理体现在她假想了一位和自己的价值观及判断力一致的领导：如果她真有优秀的工作表现，他一定会承认这一点，并对她表示肯定。她拒绝接受新领导不讲道理、不欣赏她的表现，或者对“优秀”有不同于她的评

判标准的可能性。

于是吉尔起草了很长的备忘录，详细解释她的想法，还一次次要求和领导单独见面讨论她的项目。当他回避她的请求时，她坚持要求领导明确给出一个是或否的答案。在吉尔看来，这些是一名成功的记者必备的特质。而在领导看来，这些则是喜欢逼迫他人的女性的无礼行为。吉尔越想给他留下深刻印象，他就越往后退缩。

吉尔的领导不只是拒绝她的请求，还通过各种各样的小手段告诉她：她的工作表现不好。如果吉尔递交了一份两页备忘录阐述她最新的想法，他会通过电子邮件简短地回复一句："缺乏足够的信息。"如果吉尔接着再发一份三页的备忘录，他又会回复："太长了，简化一下。"如果吉尔坚持要和他一对一地面谈，他就拒绝，还说她太依赖他的意见，作为领导，他期望她独自完成这份工作——当然了，除非她没有这个能力。但如果吉尔真的按照自己的想法上街采访，他又指责她不尊重上司，是个"我行我素的危险人物"，然后在会上公开批评她没有团队精神。总之，吉尔越想给领导留下好印象，他就越看不上她。

如果吉尔不是如此迫切地想获得这位领导的认可，她也许就能看清楚：事实上，无论她做什么，他都不会满意。她也许会说："很显然，我在这家伙眼里横竖都不对。我有三个选择：一是先忍着，直到更好的机会出现；二是立刻辞职；三是向平等就业机会委员会投诉，要求他们惩罚他令人发指的行为。"这三个选项吉尔一个也没想到，她完全有理由用"不公平"来形容她的处境。如果她考虑了这些选项，或者至少是以开放的眼光看待问题，就可以在糟糕的情境里作出最好的选择。

但是吉尔没有这么做，她选择责怪自己。尽管她是第一个承认不喜欢新领导的人，但他的意见对她来说还是无比重要——事实也确实如此。他对她越是不好，她就越努力地想给他留下印象。然后，当她所有的努力都不可避免地失败时，她开始责怪自己：好记者肯定能让这位领导满意；好记者肯定能找到办法避免个性冲突或其他问题，漂亮地完成

工作；好记者肯定能顺利完成这份工作。吉尔没做到这些，所以她肯定不是一名好记者。

我希望吉尔明白，如果她能够意识到自己过分依赖领导的意见，她的情况就会大不相同。一旦她找到方法让自己不那么在意领导的认可——不让他来评判自己，而是进行自我评判——就可以摆脱煤气灯操纵。但在很长一段时间里，吉尔依旧放不下总有一天会让领导满意的执念。即使到了她终于认输的那一刻，她仍然没有怪他，还是在责怪自己不够好。

“我受不了总是不能被他理解，”她一次次地告诉我，“真是太让我抓狂了。无论我说什么、做什么，他都不会接纳我。无论我表现多好，他都看不见。无论我多努力，他都不在意。总之他当我不存在。这让我感觉好像……”

“好像什么？”她支吾的时候我追问了一句。

“好像我毫无价值，”吉尔终于很小声地回答道，“好像我骗过了所有和我合作过的同事，唯独这位领导看穿了我的真面目。”

吉尔过度依赖领导，需要通过他的肯定来确认自己是个有能力、有智慧的人，自然很容易受他的观点的影响。就像莉兹她那确信看起来很有魅力的领导在暗中贬损她一样，吉尔也没有办法认清自己所处的形势。这两位女性不仅没有面对现实，想想自己为这样不讲道理、对下属进行煤气灯操纵的领导工作，究竟能取得怎样的成就，而且不断尝试着让这段关系“正常运作起来”。失败之后，不责怪领导，反而责怪自己“不够好”。尽管莉兹只到了第二阶段——整天纠结自己和领导的关系，而吉尔已经进入第三阶段——看不到希望，感受不到快乐，被绝望笼罩，两者的模式基本一致：领导需要时时刻刻证明自己是“对的”，而下属则迫切地需要得到他的认可。如果要摆脱煤气灯操纵，莉兹和吉尔都需要拥有清晰的自我认知，并愿意离开目前的工作——即使并不需要

她们真的这么做。只有那样，她们才能抵抗煤气灯操纵，抵抗趋同心理，接受自己和领导可能有不同的想法和感受这个事实，放弃愿意付出任何代价来赢得领导认可的“最后一搏”。

魅力型和好人型煤气灯操纵者

到目前为止，我们见到了处于第三阶段的两位女性——梅拉妮和吉尔——都是和威胁型煤气灯操纵者打交道，对方惯用侮辱、贬低的方法。但如果是和魅力型或好人型煤气灯操纵者打交道又会如何呢？第三阶段对这些女性来说是什么样子呢？

还记得那位社工桑德拉吗？她和善解人意的丈夫彼得拥有看似完美的婚姻，但桑德拉却用“毫无乐趣”和“让人麻木”来形容自己的生活。她来我这里寻求指导的时候，已经深陷煤气灯操纵的第三阶段。她甚至已经不知道什么事情可以让她快乐起来。“我觉得毫无生气，”她不停地重复，“毫无生气，只剩麻木。”

桑德拉一再强调她的婚姻很棒，她和丈夫什么都分享，于是我问他们平时喜欢在一起做什么。她说两人都很忙，除了打扫房子、照顾孩子之外，基本上没精力做其他事情。早些时候，桑德拉曾经试图制造更多的“夫妻约会时间”，但由于种种原因，一直没有实现。她告诉我：“我们都很想这么做，但后来我也不知道为什么，我们就是没有付诸行动。”

我建议桑德拉和彼得选一个晚上出门约会，看看会发生什么。桑德拉再来找我的时候，是这么说的：“嗯，他说他很乐意，这是个很好的点子。但是当我们两个拿出日程表的时候，我发觉他这周实在挤不出时间。所以我们打算下周再试试。”

接下去的一周，据桑德拉说，彼得看起来对两人的“重要约会”充满

了热情。他主动提起这个话题，并设法在当地最时髦的餐厅预订了位置。他甚至表示会找一位钟点保姆来照看孩子。

桑德拉很激动，因为这证明彼得是个不折不扣的“好人”。但是到了两人约会的那个晚上，桑德拉大失所望。她说，彼得那天的工作时间特别长，下班之后已经没什么精力了。他们去了那家他千辛万苦才订到座位的餐厅，但由于太累，他几乎没怎么吃，而且显得心事重重。后来两人一起去看桑德拉选的电影，看到一半彼得就睡着了。尽管一切都“按计划进行”，但这个约会之夜实在算不上成功。

在我看来，桑德拉的经历是“好人型煤气灯操纵”的典范。表面上看起来，彼得对桑德拉很好，但他并没有真正和她心灵相通，也没有给她渴望的亲密和陪伴。他假装积极地和她约会，但他的实际行为让她没有满足感可言——而且她还没办法抱怨。她不断地说：“我想要的一切他都给了我，我还是不开心。这只能怪我自己了。”

我说：“可他并没有给你你想要的东西啊！你想和丈夫共度一个美好的夜晚，他却心不在焉。他只是走形式而已，这和你想要的东西差得很远。”她无精打采地答道：“也许吧，但我真的看不出来我能抱怨些什么。”

当然，如果桑德拉和彼得不太令人满意的约会之夜只是一起独立事件，无须太在意。但事实上桑德拉经常觉得，虽然彼得照她的话去做了，她还是无法获得满足感。在我看来，彼得对保持自己的好人形象更有兴趣，他并不想真正和桑德拉心灵相通。而桑德拉也完全沉浸在彼得的观点里，把他看成好人，就像他需要的那样。

我指导的另一名客户奥利维娅也遇到了类似的问题，她面对的魅力型煤气灯操纵者是她的丈夫马丁。奥利维娅皮肤黝黑，颧骨突出，又高又瘦。她以前当过模特，现在是当地一家百货商店的采购员。奥利维娅四十岁出头，和马丁结为夫妇的时间已经超过十五年。马丁是房地产经

纪人，天性浪漫，不时有一些奢侈、迷人的举动。奥利维娅起初觉得很享受，但现在逐渐失去了兴趣。

“就好比昨天晚上，”奥利维娅说道，“我下班回到家里，累得不行。马丁说，‘哦，亲爱的，别担心，我给你做个这辈子最棒的按摩’。可我真正想要的是独自泡个热水澡，安安静静地吃顿晚餐，然后和他聊聊天，或者蜷缩在沙发上看电视——总之是不用动脑的、安安静静的事情。结果，马丁非要搞那么大的场面，又是按摩油，又是香熏蜡烛，又是气氛音乐。而且他还一直喋喋不休，说我多美丽，说他会让我感觉多么美妙。整个过程就好像他在对别人描述我，而不是真正和我聊天。”

我问奥利维娅有没有把自己的感受说给马丁听。她耸了耸肩，难过地说道：“过去这十年，我说的任何一句话他都没听进去。我找不到他从现在开始倾听的理由。”

就像桑德拉觉得彼得做的“好事”并不能真正满足她的需求一样，奥利维娅经常觉得马丁的那些举动更多是为了满足他的浪漫幻想，而不是她的偏好和需求。和所有身处第三阶段的被操纵者一样，奥利维娅已经认定，无论自己做什么，结果都不会改变。“我做什么，说什么，对他根本没影响，”她告诉我，“而且，如果他真听了我的话，放弃了那些举动，结果更糟，他会一周都噘着嘴。我可受不了——那让我感到特别内疚。他只不过想做个好丈夫而已，为什么我就不能更享受一些呢？”

尽管桑德拉和奥利维娅感到不开心，但她们还没有做好离开煤气灯操纵式关系的准备。如我们所见，和其他被操纵者一样，她们都觉得问题出在自己身上。桑德拉责怪自己太苛求。她觉得其他人一定会欣赏彼得的努力，而不是总抱怨自己没有得到满足。她希望我帮她学会迁就彼得，而不是改变他。

奥利维娅也觉得问题出在自己身上。她心想，如果她更随性、更浪漫、更有活力一些就能跟上马丁的步伐。奥利维娅的两位姐姐和母亲都

拥有不幸的婚姻——三位丈夫不是抛弃了家庭，就是出轨——所以奥利维娅更加感到内疚：马丁这么浪漫，对她一心一意，她却不懂感激。

桑德拉和奥利维娅都害怕“情感末日”，而它几乎一定是煤气灯操纵的组成部分。就桑德拉而言，“情感末日”是彼得的愤怒。彼得虽然大部分时间都在努力做个“好人”，但有时也会大发雷霆，而桑德拉永远不确定他什么时候会突然爆发。冷静下来以后，他又装得好像什么都没发生过一样。如果桑德拉提起彼得发飙的事，他会简单地道个歉，然后转移话题。桑德拉觉得彼得似乎永远不清楚他的暴怒让她多么不安。当我继续追问的时候，她说：“可他已经说了抱歉，我怎么能没完没了地讨论这件事呢？”彼得再一次“做对了所有的事”，而他也再一次没有真正让桑德拉感到满足。

就奥利维娅而言，“情感末日”是马丁的噘嘴和她随之而来的罪恶感。她对自己不感激马丁的种种浪漫举动已经颇感内疚，他如果再像她描述的那样，“整天挂着一张忧愁的脸，在屋子里走来走去”，她就彻底崩溃了。尤其是每次闹完矛盾之后，他总送上一份大礼，这更让她无比内疚。

跟魅力型或好人型煤气灯操纵者交往的女性可能很难解释——无论对他人还是对自己——问题到底出在哪里。对方合作也好，做出浪漫的举动也罢，看起来都是好事，能有什么问题呢？

问题就在于煤气灯操纵。

魅力型煤气灯操纵者为了满足自己的需求而上演一出大戏，同时努力说服对方，这么做是为了她。他告诉伴侣应该好好享受他的浪漫。但他其实没有真正核实她是否真的享受。他只是在演，并一再要求她好好享受。

好人型煤气灯操纵者则一边努力让妻子相信她得到了想要的东西，

一边偷偷按自己的计划行事。又或者，他不尽全力，但尽力说服妻子相信他已经做到极致，并促使她产生如果她还不满足就太疯狂的想法。

结果，被煤气灯操纵的女性感到寂寞、困惑和沮丧却说不出原因。如果她表示反对，煤气灯操纵者就会使出“情感末日”撒手锏：他可能大吼大叫，扬言要离开她，或者对她进行轰炸式批评。如果事后他再主动道歉，像彼得那样，或者送一份大礼，像马丁那样，她的感觉就更糟糕了。在整个过程中，煤气灯操纵者从来没有真正考虑她的感受，但在每一个节点，他都要求她相信他是这么做的。这必定令被操纵者备感寂寞和沮丧，如果持续时间过长，将会导致抑郁。

照顾好你自己：身心结合的活动

身处煤气灯操纵第三阶段最大的难处之一就是，你觉得你和自己的情感以及过去那个最好的自己产生了分离。要想重新连接，选择某种身心结合的活动是一个很好的办法。比如，瑜伽、太极、武术，或者其他形式的动态冥想。这些活动都是基于一个让你的心灵安静下来、勇敢接受心底深处的自我的体系——不是通过讨论、分析和想象，而是通过融合身心的积极活动。你可以在当地的健身房、瑜伽中心或武术中心参加一个适合你水平的班级，也可以让保健品商店或另类书店推荐一些老师。

如果你只希望尝试冥想，具体步骤可以从书里或课堂上学到。（征求当地的瑜伽老师或武术教练的意见）冥想时，你可以静坐15~30分钟，关注呼吸，让杂念慢慢消散。据练习冥想的人说，他们变得比以前冷静，更能和自己的身心相连接，也更能抵抗压力。冥想也是提供足够的时间和空间，让你心底最深处的声音真正被听到的好办法。

我们为什么留下来？

是什么让梅拉妮、吉尔、桑德拉和奥利维娅这些在其他方面很坚强的女性死守一段已经进入第三阶段的煤气灯操纵式关系呢？如我们所见，煤气灯操纵式关系的主要交往模式既涉及煤气灯操纵者——时刻需要证明自己是对的，以维护自己的权力和自我认知；也涉及被操纵者——把对方理想化、极度渴望获得其认可。只要你稍有一点相信煤气灯操纵者的认可会让你感觉好受一些，可以提升你的自信、加强你的自我认知，你就成了煤气灯操纵的潜在对象。

我不但分析出了这个基本的交往模式，还发现了四个让人明知某段关系让自己身心俱疲、毫无乐趣、日渐衰弱，却依旧选择留在这段煤气灯操纵式的关系里的理由。

暴力的威胁

除了我已经列明的理由，有些达到第三阶段的女性还担心——或者已经经历过——来自煤气灯操纵者的身体暴力或相关威胁。

如果你或你的孩子曾遭受身体攻击，或者你相信有这种可能性，赶紧离开自己的家，去安全的地方——亲朋好友的家、避难所，甚至某个餐厅——总之是个你可以打电话、决定接下来该怎么办的地方。你首先要关心的是如何保护自己和孩子的人身安全。只有当你知道你和孩子会一直安全的时候，才有可能去解决情感层面的问题。

物质方面的顾虑

说实话，很多女性不愿意放弃对她们进行煤气灯操纵的伴侣或领导所能提供的经济保障或生活水准。尽管她们知道自己不开心，但还是相信——正确也好，错误也罢——如果生活水平降低，她们会更不开心。很多女性出于经济或情感方面的原因，认为自己一旦选择离婚或换工作，孩子会跟着受苦。在某些女性看来，虽然自己的伴侣不是好丈夫，但确实是好父亲；又或者，她们看出孩子很爱父亲，即使这种关系的某些方面也令人担忧。还有些女性觉得进行煤气灯操纵的领导能够为自己提供发挥创造力的特殊的工作机会，推进自己的事业发展，或提高自己的经济收益。

当然，有时候我们会错误地估计潜在的利益和障碍。我们经常夸大停留在一段煤气灯操纵式关系里所能获得的收益，而缩小跳出这段关系所能带来的机遇。比如吉尔，她坚信自己再也找不到一份像现在这么好的工作了。这正是她的领导能够控制她的部分原因所在——让她觉得自己的整个职业生涯都握在他手里。但当吉尔从这段煤气灯操纵式的关系里走出来的时候，她逐渐意识到自己既年轻又有才华，而且工作成绩一直很好，即使现在这位领导拒绝帮她写热情洋溢的推荐信，前任领导和新闻学院里的教授们也肯定乐意帮忙。换句话说，她还有大把机会在自己所选择的行业里出人头地——无论有没有现任领导的帮忙。

同样地，当梅拉妮考虑离开乔丹的时候，她的第一顾虑也是钱。梅拉妮是由单身母亲抚养长大的，对整个儿童时代挥之不去的记忆是母亲无法支付账单时的恐惧。梅拉妮花了相当长一段时间才意识到，自己作为营销分析员的处境已经比当年母亲在各处做服务员的工作好太多了。虽然她不一定能住在像乔丹提供的这么豪华的公寓里，或者去度奢侈的假期，但是至少不用为生存而担忧。

当然，有时候，我们对物质的考虑是完全有道理的。我曾经问桑德

拉有没有考虑过离开彼得，她吓得脸色苍白。“我怎么能这样对我的孩子呢？”她问我，“他们都很爱他。”我作为离了婚的母亲，非常理解桑德拉的意思。让孩子和父亲分开确实是件很难的事，任何一位这样做的母亲都需要考虑孩子的需求。离婚可能是正确的决定，但同时也会带来切实的损失。

虽然吉尔的情况有所不同，但她担心自己的职业前途同样是情有可原的。比方说，如果她已经五十多岁了，再找一份新的工作确实比较困难，尤其是资深岗位。又或者，她一直在一家专攻某类特殊新闻的公司上班，离开就意味着要去报道其他类别的新闻，获得的预算可能会降低，还可能要面对其他迫不得已的改变。在这种情况下，离开对她进行煤气灯操纵的领导可能真的意味着职业生涯的挫败。

未来是好是坏，谁也说不准。我们不知道离婚或者停留在一段不健康的关系里会对孩子产生怎样的影响。我们不知道自己对拮据的生活作何感想，也不知道自己能找到什么样的工作。我们能做的只是有根据地推测，然后衡量停留在煤气灯操纵式的，尤其是一段让我们觉得抑郁、毫无乐趣可言的关系里可能得到的好处和需要付出的代价。处在第三阶段，你经常觉得自己无权享受任何东西，包括快乐。但快乐就在那里，一定可以找到。你有权享受它，和其他所有人一样。

害怕被抛弃，害怕孤独

我们很多人都忍受不了单身的念头，所以结束一段恋情就好像遇上世界末日一样。我们根本无法想象一个人过日子的情景。

也有很多人总是害怕被抛弃，这种恐惧感深深地影响着我们的各种关系，包括和朋友、同事以及领导的关系。在所有这些案例里，离开或疏远一段关系都可能会引发严重的孤独感，而这种孤独感似乎远比最糟

糕的煤气灯操纵还要痛苦和可怕。于是我们把煤气灯操纵者理想化，急切地改善这段关系，而不去面对令人不悦和不满的现实。

对某些人来说，身份认知来自所处的关系，或者自己所做的具体工作。比如，当我试探性地问梅拉妮，如果她不再是乔丹的妻子，她作何感想时，她绝望地回答道："那我就什么都不是了。离开他，我真的什么都不是。"

吉尔也说过非常类似的话。她告诉我："如果我不能胜任这份工作，那我什么都不是。"

还是那句话，我们需要记住，我们并不知道未来会怎样。虽然恐惧不可避免，但当我们从一段煤气灯操纵式的关系里解脱出来的时候，焦虑和痛苦可能会大大减轻。我们也许会发现自己一点都不孤独，反而充满力量，很满足。又或者，我们也许会继续想念煤气灯操纵者，但依旧对自己离开的选择感到满意。没错，有时离开或疏远煤气灯操纵式的关系确实会引发我们所害怕的孤独和焦虑，尽管很痛苦，我们还是知道自己做了正确的选择。

我们的文化经常传递这样一条信息：如果你做健康的选择，你将获得完美的幸福。我认为事实并没有这么简单。即使最健康的选择也可能导致懊悔、悲伤和恐惧。但是，如果我们勇敢面对自己的恐惧，做出明智的选择，我们会庆幸所做的决定保持了完整的自我。

害怕被羞辱

面对现实吧！一旦进入第三阶段，你所处的这段关系显然不甚理想。对很多人来说，承认事情已经到了这么糟糕的地步简直是奇耻大辱。离开这段关系就好比承认失败，而留在这段关系里似乎还有翻身的机会。

毫无疑问，梅拉妮对她的婚姻就是这种感觉，吉尔对她的工作也是如此。她们都觉得承认自己无力改变现状是很丢人的事。梅拉妮认为一个健全的人肯定可以和乔丹好好相处，而吉尔则相信当一名出色的记者必然能让不讲道理的领导回心转意。她们不去现实地看待自己的煤气灯操纵者，而是一味埋头苦干、不断尝试。哪怕努力再辛苦都比承认“失败”好。

很不幸，逃避现实走不了多远。无论你是否决定结束这段不健康的关系，你都不可能通过无视问题——在这段关系之外或在这段关系里——让自己变得开心起来。你必须自己先承认问题的存在，然后才能理智、严谨地分析有没有改善当前状况的可能。

梅拉妮需要坦诚地面对真实的乔丹。她需要意识到他的批评是多么的不公平、不讲理，同时这些批评又是多么深地伤害了她。她需要认清自己已经变得多么不开心，多么心烦意乱、困惑和沮丧。她需要承认这就是她的婚姻——不是参加几次心理治疗就可以重新获得的理想的避难所，而是真真切切令人沮丧的、已经进入第三阶段的煤气灯操纵式关系。也许她和乔丹之间的问题能够得到改善，也许不能，但如果她不肯面对现实，情况就不会有好转的可能。

同理，吉尔需要看清她领导的行为是多么不合理。她需要面对一种可能性：由于一些莫名的偏见或个人偏好，他也许宁愿损失一位像她这样优秀的记者。她需要接受自己可能永远无法让领导满意的现实，并问问自己如果真的是这样，接下来打算怎么办。更努力地工作和期待好的结果并不会改善现状。面对现实或许可以。

如果你因为害怕被羞辱而苦苦挣扎，那么你需要对自己仁慈一些，相信犯错不是可耻的。面对现实、承认错误也许会让你感到羞耻，但它只是你脱离苦海所要付出的很小的代价。

你还应该记住，时间会愈合很多伤口。当你抽身的时候，也许这段

经历让你感到羞耻；但当你找到了一份更好的工作，或拥有了一段更加令人满意的恋情之后，它也就成了遥远的、略带讽刺意味的回忆。

幻想的力量

很多人选择停留在不健康的关系里，是因为对煤气灯操纵者和自己仍抱有幻想。我们把煤气灯操纵者看成灵魂伴侣，一个绝对不能失去的男人，自己一生的挚爱。又或者，我们对“永远的朋友”存在过于浪漫的想法，拥有不少关于友情的宝贵回忆。我们还可能对攀登职业阶梯存在幻想，总觉得如果离开现任雇主就断送了职业进阶和发展的机会。而当涉及家人时，我们的幻想会变得格外强大。很多人对父母或一起长大的兄弟姐妹有着强烈的感情，认为自己的一切都归功于他们。他们可以随时依靠，可以格外亲近。即使长大后搬出去住，我们依旧会感到迷失。因为我们虽然离开了他们，但并没有放下幻想，依旧认为自己的生命里应该有一个无所不能的人——这个人可以照顾我们，无条件地爱我们。

对所有被操纵者来说，幻想都在我们所处的关系里扮演着很重要的角色，尽管我们自己不一定会意识到这一点。当我的病人、朋友和熟人对煤气灯操纵者大唱赞歌时，她们觉得自己只是在陈述事实。下面是一些典型的例子。

·“一开始那么美好，我没办法相信我们再也回不去了。”

·“他是我的灵魂伴侣，从来没有谁能像他那样带给我如此强烈的感受。”

·“我每时每刻都在想他。我那么爱他，我没法想象没有他的生活。”

·“她是我最好的朋友，她一直都是我最好的朋友，她总在我有需要

的时候支持我。”

·“她太了解我了，没有人像她那样了解我。”

·“她一眼就能看穿我，我身边需要有这样一个人。”

·“我有太多关于她的美好回忆，我们一起经历了那么多。”

·“这是我做过的最棒的工作，我的一切都归功于这位领导，我不能让他失望。”

·“我再也找不到一份这么好的工作了。”

·“再也不会有人像他那样给我机会了。”

·“他那么有才，一定会大获成功。我不想失去获益的机会。”

·“她是我母亲，愿意为我赴汤蹈火，我怎么能让她失望？”

·“我一向依赖父亲，即使他有时对我大吼大叫，最后还是会帮助我。”

·“姐姐就像是我最好的朋友，虽然我们一天到晚吵个没完，但我知道可以依赖她。”

·“我一向敬仰大哥。尽管有时他会轻视我，我知道他其实是站在我这一边的。”

我相信当我的病人和朋友说这些话的时候，她们都非常诚恳。但我同时也相信——无论她们意识到没有——她们并没有百分百地说出真相。

当某段关系让我们感到疲惫、凄惨、困惑，而我们却依旧紧紧抓

住、不肯放手的时候，究竟发生了什么事？为什么我们可以放弃那么多东西，只为留在这样的关系里？

停留在煤气灯操纵式关系里的我们往往下意识地认定一点：我们需要有忍受一切、修复一切的能力。比如梅拉妮，她需要相信自己是个善良、有爱心的人，相信自己包容一切的爱能够在必要的时刻凭一己之力打造一段幸福的婚姻。无论乔丹表现得多糟糕，她都应该、可以、愿意以爱相待，让这段婚姻继续下去。接受乔丹让她非常不开心的现实，也就意味着放弃理想化的自己，承认仅靠单方面的爱的力量无法改变丈夫的糟糕行为，挽救这段婚姻。

同样地，吉尔需要看到自己足够强大、足够有才华，任何领导都不能贬低她。她很希望确信即使在最糟糕的情况下依旧能做好自己的工作。纯粹靠个人能力，她就可以化腐朽为神奇。意识到领导不在乎她的业务水平有多好，她感觉完全失去了自我。

如你所见，这些都是对能力的幻想。在我们的想象中，只要处理得当，我们就可以改变所有不好的情形。我们选择跟随煤气灯操纵者，拼命证明我们可以改变他们。一旦失败，我们又努力说服自己，他糟糕的行为并不影响大局，因为我们足够坚强。

这种做法的根源要追溯到童年时期。令人失望或不可靠的父母把孩子丢在角落里，对其情绪健康不闻不问，孩子们不得不面对这样的现实：他们的父母有时就像极度以自我为中心的孩子。而这对孩子来说恐怕很难承受。哪个两岁、四岁，甚至十二岁的孩子能够忍受妈妈无法保护自己、爸爸让自己失望的现实？拥有无法依靠、缺乏爱心的父母对孩子来说是非常可怕的事情！我们还没有成熟或强大到可以自己照顾自己，如果父母不照顾我们，谁可以？如果连妈妈或爸爸都不爱我们，这说明我们是多么没有价值、不招人喜爱，那么这世上不会有人爱我们了。

所以，我们拒绝认清糟糕的现实，不去分析父母不能用我们希望的方式照顾或爱我们的原因在于他们自身的局限性，而是责怪自己（“肯定是我不好”），就像我们之后跟煤气灯操纵者交往时的情形一样。但是还不止于此。我们用各种幻想来补偿现实中遭遇的冷落和失望，迷惑自己拥有了更多的主控权。如果我们足够坚强和强大，父母让我们失望就无关紧要了——我们可以反过来照顾他们！“不管妈妈做什么，我都会没事的。”小女孩可能会这么对自己说。又或者：“无论爸爸多么让我失望，都不要紧。”我们努力把自己看成是坚强的、宽容的、善解人意的、宽宏大量的人——总之，让父母的缺点变得不重要就好。

不幸的是，在这些充满希望的认知之下流淌着一池子悲伤、愤怒和恐惧的情绪——一个孩子得不到一个有爱心的、强大的成人照顾的感觉。我们都需要来自他人的认可、赞赏和喜爱，当有人承诺提供这些东西的时候，我们自然会被吸引。但是受到煤气灯操纵的人不仅仅是被吸引而已，我们同时被三种幻想驱动着：

1.就像孩童时代父母是我们唯一的滋润源泉一样，煤气灯操纵者成了我们现在唯一的滋润源泉。只有他会给予我们连父母都不曾提供的可靠的爱。他是我们的灵魂伴侣，我们的完美导师，我们最好的朋友。他的爱就是我们寻求的认可。

2.如果他不能提供我们需要的，我们相信能够改变他。仅仅靠我们的宽容、爱心和示范就可以把他变成理想中父母的样子。

3.他的表现有多糟糕根本不重要，因为我们足够坚强（或足够宽容、足够耐心），可以接受它。如果我们改变他的能力不够出众，那么至少我们容忍他的能力足够强大。

所以，煤气灯操纵者的糟糕行为非但没让我们降低喜欢他的程度，反而让我们更爱他了，因为这又提供了一个证明我们有多坚强的机会。如果我们在婴儿时期、在孩童时代就能那么坚强该多好！唉，可惜我们

并没有——但是现在还可以弥补。我们可以纯粹靠意志把这段糟糕的关系变成一段健康的关系。如果这意味着容忍一个侮辱我们、无视我们，或者看起来更多考虑自己的需求，而不是我们的需求的人——如果这意味着容忍一个不近人情的爱人、领导或朋友——那就这么着吧！至少现在我们的种种痛苦有了回报——我们得到了这位美好的灵魂伴侣，这位优秀的导师，这位超棒的挚友。我们死守着对这段关系的幻想，因为它让我们逃避自己内心最深的恐惧：没有人会以我们希望的方式来爱我们。就像孩童时代那样，我们会感到失望和孤独。与此同时，他的糟糕行为让我们越来越不喜欢自己，因为我们不断失败，没办法通过他的认可来证明自己多优秀、多有能力、多招人喜爱。

如果你的情况就是这样，那么既有坏消息，也有好消息。坏消息是要放弃对这段煤气灯操纵式关系的种种幻想。当一位病人用颤抖的声音悲伤地说："我再也找不到这样的男士了。"我必须尽量平静地回答："对，可能找不到了。但是，你真的想找这样的男士吗？你不停地告诉我你有多痛苦，继续停留在这样的境况里真的值得吗？"

或者，一位病人可能带着愤怒或惊慌的口吻说："没有这份工作，我该做什么？如果我再也找不到这么好的岗位，怎么办？如果我不能继续从事这个行业，或者不在这个位置，怎么办？如果我再也找不到一位像他那样理解我的人，怎么办？"那我必须回答："你可能确实没办法再找到像现在这么好的处境，但如果你继续停留在这段关系里，你甚至没法想象更好的选择。"

又或者，一位病人说："我从十四岁起就认识这位朋友。以后再也不会遇到从少年时期就认识的朋友了，她是唯一的一个。"我必须表示同意："如果失去这份友谊确实会失去一些对你来说很重要的东西。但是请你想想，你是多么频繁地告诉我，她对待你的方式让你感到不开心。想起这一点，你还觉得继续维持这段友情、继续忍受那么多的不快乐，都是值得的吗？"

所以，坏消息是如果我们选择离开煤气灯操纵式的关系，也许真的要放弃一些对自己有特殊意义的东西。我们可能再也找不到一位伴侣能让我们爱得如此热切、觉得如此激动人心，认为他就是自己的灵魂伴侣。我们可能再也找不到一位导师或一个工作机会能和现在要放弃的导师或就业机会相媲美。我们可能再也找不到一位朋友能像现在这位进行煤气灯操纵、让我们抓狂的挚友一样，让我们深深喜欢，或者对我们如此了解。

好消息是如果有勇气离开这些煤气灯操纵式的关系，诚实地看待这样的关系让我们付出的代价，就可以逐渐看到萦绕了我们一辈子的恐惧——害怕自己没人爱、害怕孤独——的终结。我们将看到，自己已经足够成熟，能够“当自己的家长”，用我们小时候做不到的方式照顾自己。我们将看到，这个世界充满爱——无数满载爱心的朋友、支持我们的同事和有可能成为生活伴侣的人会走进我们的生活，取代那个我们过度依赖的单一的“灵魂伴侣”。

如果我们可以意识到，真正的自我并不依赖于他人的维护，我们也不再是无助的婴儿或迫切需要把家长视为英雄的孩童，那么我们就可以好好享受出现在生命中的各式人物，而不是把他们当成我们缺失的优秀的父母。我们可以成为自己的父母，好好照顾自己，这样我们和伴侣、同事及朋友的关系都会基于爱和渴望，而非需求和绝望。我们可以确定，如果别人对我们不好，我们有勇气拒绝交往、果断地离开，这将大大提高我们被善待的概率。

就我的经验而言，离开煤气灯操纵式关系的人不会想复制之前那种神奇的、仿佛可以把自己从所有的恐惧中解救出来的感觉。不再被疗伤的需求羁绊，恋情会变得更正常、更令人满意。也许兴奋感不复存在，可这真的很糟糕吗？如果来电显示是新男友的名字，你看到后不是惴惴不安，而是发自内心地微笑，感觉会如何？如果这段感情不会让你紧张到吃不下饭，而是带给你一种轻松平静的感觉，感觉会如何？如果你的

恋情不再是一趟惊险刺激的过山车，或是一道挑战性极高、令人困惑的数学题，而仅仅是一种舒适、安逸、令人享受的陪伴，感觉会如何？

如果放弃那些不切实际的幻想，你依旧可以享受有趣有料的对话、令人满意的性爱、深切真挚的友谊和颇具意义的工作关系，但它们的激烈程度可能比不上之前那段煤气灯操纵式的关系。你也许不会觉得这些新的关系拯救了你的生命或者颠覆了你的世界，但你也不会整天如坐针毡、如履薄冰。每当电话响起（或不响）的时候，你不会再有那种不安的感觉。你也不会翻来覆去地考虑是否可以做出不同的举动让他开心，结果搞到自己失眠。你可以按成人的方式活下去，有时你会觉得寂寞，但大多时候你是被爱包围的——无论哪种情形都好，你再也不用忍受来自他人的糟糕对待。

照顾好自己：寻求心理治疗及其他形式的帮助

如果你准备做出改变——或者至少准备更多地了解有哪些选择——你可能决定寻求帮助。作为一名心理医疗师，我由衷地推荐你选择心理治疗。心理治疗有时会令人沮丧、痛苦，但它也可以提供很好的补给和支持。这世上没有什么比知道有人相信你、理解你、全心全意帮助你实现目标更宽慰的事了。

如果心理治疗不适合你，不妨考虑寻求另一种形式的帮助或支持。生活顾问虽然大多没有经过心理医生那样的专业培训，但在帮助你确定目标，制订行动计划等方面可以起到很好的作用。如果你或某个熟人正在和药物滥用或其他形式的上瘾作斗争，也许“十二步计划”对你来说是正确的选择。

当然，无论你采取什么行动，我都鼓励你和朋友、家人多多沟通，至少把你的情况说给那些真正关心你、可以看清你所处的情况的人听。（有时，找到同时符合这两个条件的人相当困难！）不过，有时即使最好的朋友也未必帮得上忙。你需要一个和你的生活有一定距离的外人来

帮你认清下一阶段的旅程。心理医生或其他类型的援助者可以扮演这个“外人”的角色，帮你找回正确的轨道。

---

1. 十二步计划（2-step program），是一套指导人们从成瘾、强迫或其他行为中恢复的行动方案。——编者注

创造你的新世界

我优秀的同事、导师、精神分析学家弗兰克·拉赫曼曾经分享过一个想象练习，对我很有帮助，现在拿出来分享给你们。每当我觉得我对他人过于迁就，或者失去了对我是谁和我想要什么的清晰认知的时候，我都会做这个练习。它在生活里有多种应用场景，但我感觉它在应对煤气灯操纵第三阶段的疲惫和困惑时特别有用。

你允许谁进入你的世界？

1.想象你住在一栋美丽的房子里，周围是一圈高高的栅栏。花点时间来想象一下这所房子——它的布景、房间、家具，等等。也花点时间想象一下栅栏。它是由什么制成的？有多高？我希望你把这圈栅栏想象得无比强大，坚固到根本没人可以突破的程度。

2.现在，请寻找栅栏的开口，也就是受欢迎的客人可以自由出入的大门或入口。请注意，你是唯一的看门人，你对谁能进、谁不能进有着绝对的把控权。你可以邀请任何人进入，也可以把任何人拒之门外，不需要任何理由。花点时间来感受一下这种权力。你允许进入的和希望排除在外的人都浮现在你脑海里。感受你作为看门人所拥有的力量。

3.现在，想象一下你已经做出决定：只有带着善意与你交流、尊重你感受的人才能进门。如果有人进了门以后侮辱你、挑战你对现实的认知，他必须离开，直到他准备好善待你的时候才能回来。（你也许厌烦了那些时而对你不屑一顾、时而将你敬若上宾的人，所以无论他们现在对你有多好，还是不让他们进门比较安全）

4.至少花十五分钟时间继续想象你的房子、你的院墙和你的大门。给自己足够的时间看清谁想进来，而你又希望谁进来。想象一下如果你决定“是”或“否”，会发生什么事。看看你接受或拒绝的人会有什么样的反应，再感受一下你对他们的反应作出的回应。

5.事后，如果你愿意，可以花几分钟时间写下你从这段经历里学到的东西，或者找位朋友聊一聊。请记住，你可以把这间带栅栏的房子当成庇护所，任何时候你有需要，它都会给你提供帮助。

现在你知道是什么让你困在煤气灯探戈里了，而且也看到了煤气灯操纵的三个阶段有多难对付。是时候关掉煤气了！在下一章里，我会告诉你怎么做。

第六章　关掉煤气

在凯蒂和我的共同努力下，她开始探索关掉煤气的方法。一开始，她对改善和布赖恩之间的关系表示乐观。但后来她发现，她证明自己忠诚、不喜欢调情的努力却导致布赖恩加大了煤气灯操纵的力度和“情感末日”的筹码，他变本加厉地侮辱她、对她吼叫。她觉得这种反应很恐怖、很挫败，所以常常想放弃努力。

凯蒂需要明白一点：除非你真正下定决心采取行动，否则不可能关掉煤气。所以，你必须想好，如果遇到来自煤气灯操纵者或是你自己的抵抗该怎么办。只有当你愿意离开的时候，才可能改变煤气灯操纵式的关系，即使你并不需要真正离开。关键在于接受你和对方是不同的个体，都可以有自己的想法这个事实。你既不需要让步、相信他对你的负面评价，也不需要说服他来肯定你的价值。如果这位煤气灯操纵者继续因为你有自己的想法而惩罚你，你要自愿离开他才行。不到他明确接收到你想要离开的那一刻，他也许根本不会有改变自己行为的动力。

所以，在这一章里，我将分享一个帮助你们调动自己、让自己做好行动准备的“六点计划”。然后，我将介绍五种关掉煤气的方法。

调动自己关掉煤气：六点计划

1. 明确问题。

2. 对自己有同情心。

3. 允许自己做出牺牲或让步。

4. 面对自己的真实情感。

5. 给予自己力量。

6. 跨出一小步，改善你的生活。一步步走下去。

做关掉煤气的决定

我们再进一步分析一下我刚才说的话：只有当你愿意离开的时候，你才可能改变煤气灯操纵式的关系。这一点太重要了，我重复一遍：你得愿意离开才行。

诚然，你可能会发现很多时候自己并没有处在“非离开不可”的情形当中。有时，煤气灯操纵是逐渐进入一段关系的，可以从根源上杜绝。有时，对方只有在特别缺乏安全感的时候才会对你进行煤气灯操纵，你只要拒绝参与，避免触发“煤气灯扳机”——能够触发你或对方开始跳起煤气灯探戈的关键词、举动或情景，就可以解决问题。如果对方愿意承认问题的存在，一位好的情感咨询师或许能够帮到你们。又或者，你的新认知足以改变你们的交往模式。对某些煤气灯操纵者只要减少接触就好，不需要断绝来往。在第七章里，我会教你判断离开是不是正确的选择。但如果你根本不愿意离开，就不可能成功关掉煤气。

为什么不可能呢？因为就像凯蒂那样，你几乎一定会来到这样一个节点：一切顺利，但你的煤气灯操纵者又退回到以前的样子。这只不过是人性而已，谁也不会一下子就彻底改变。对方可能还会加大煤气灯操纵的力度，使出程度更深的“情感末日”撒手锏：从吼叫到尖叫，从偶尔批评到不断批评，从不定期的冷战到长达数日的冷战。在这个过程中，他可能会竭尽全力让你回到以前被煤气灯操纵的状态。

很难改变的可能不仅仅是他。你也会对这条新的道路产生怀疑。你可能会被趋同心理打败，或者因为太渴望获得煤气灯操纵者的认可而放弃。你也可能不由自主地进行选择性失忆，忘掉不开心的时光，只记住那些好日子。这也是人性。我们大多数人都很难改变，而且即使改变也

不会一蹴而就。

所以，什么能够帮助你抵抗那些强大的、试图让一切维持原样的力量呢？在你和你的煤气灯操纵者都强烈地觉得一切“应该”和过去一样的情况下，什么能够使你做出不同的举动呢？

需要唯一能帮你改变这段关系的，是你对自己想要的生活——没有煤气灯操纵的生活——的迫切愿望。为了实现这个愿望，你必须愿意做任何事情，甚至是离开你一生的挚爱、最好的朋友、完美的工作。你必须接受对方有他的想法、你有你的想法这个事实，既不向他的观点妥协，也不逼迫他认同你的观点。你和你的煤气灯操纵者都需要知道，如果你得不到应有的尊重，并且因为拥有自己的观点而受到惩罚，那你一定不会继续停留在这样一段关系里。

再强调一遍，你并不一定要真正离开。但是，如果你根本不愿意考虑离开的可能性，恐怕没办法走完前面那条颇具挑战性的道路。

关掉煤气：你愿意结束这段关系吗？

如果你难以抉择

• 想象一下继续处在这段关系中，下周你会是什么样子。越多细节越好。穿什么衣服？脸上什么表情？煤气灯操纵者的脸上是什么表情？他会说什么？当你听到他说话的时候有什么感受？

• 现在，想象一下明年的情景。同样，越多细节越好。你的生活是什么样子？你在哪里工作？什么让你开心？当你和煤气灯操纵者在一起的时候，会聊什么？你们在彼此的眼里什么样？想象你们两个人在一起的情景有什么感受？

• 接着想象一下三年后的情景。依旧是越多细节越好。你们的关系怎么样？你的生活是什么样子？这是你想要的生活吗？

• 现在，问问你自己，这段关系有多大可能性带给你想要的未来？如果你像现在这样继续下去，你的未来会是什么样子？为了继续停留在这段关系里，你愿意做出怎样的牺牲？为了得到你想要的生活，你又愿意做出什么样的牺牲？

还有几件事，我希望你一并记住。首先，当你看完我之前提到的调动自己的六点建议时，切记这段旅程有很多不同的道路可选，你大可以按适合你的顺序来尝试。我觉得按照我的步骤循序渐进可能比较有帮助，但如果跳到后面的某个步骤能让你真正行动起来，那也是可以的。你甚至可以在同一时间做几个不同步骤的事。

你还应该记住，改变的过程不会立刻就让你感觉良好。就像凯蒂那样，你可能会感到惊慌、寂寞或悲伤。凯蒂刚开始抵抗布赖恩的煤气灯操纵行为会在半夜惊醒、心跳加速、胃部紧张，满脑子只有如果和他分手将多么寂寞的想法；在工作时，又走神想到自己在遇见布赖恩之前是多么寂寞，在两人交往的最初几周又是多么开心，于是突然想放声大哭；她还会想起布赖恩见到她时开心的样子，或是那次他给她做脚底按摩的情形，然后不禁怀疑自己能否过回没有他的日子；又或者记起他指责她太喜欢跟别人调情时，她紧闭双唇的愤怒，这比她以往的任何感受都要强烈。

接着凯蒂会想起她多么痛恨布赖恩总是对她进行各种指责。她会记起自己多么讨厌和他争个没完没了，而每次他吼叫的时候，她又感觉多么糟糕。她会回忆起自己勇敢面对他的情形，明确告诉他，自己希望得到起码的尊重，不希望因为拥有自己的观点而受到惩罚。把这些观点都说出来的感觉太好了。虽然依旧会感到焦虑、悲伤和寂寞，但她更坚定了。

在你渐渐看到事态朝不同方向发展的过程中，可能也会接触到之前你并不知道的、存在于自己内心的愤怒和绝望。你可能变得喜怒无常、难以捉摸——前一分钟非常激动，后一分钟则非常沮丧。这是人们做出

改变时的正常反应，所以尽量不要太把这些感觉当回事儿。坦然接受，然后这些情绪就会过去。如果你遇到愉悦、欣喜、仿佛置身世界之巅的时刻，赶紧享受这些美妙的感觉，因为它们也都会过去的。总之，你的好情绪和坏情绪需要一段时间才能达到平衡，所以请耐心一些，坚持下去。

我还希望你记住，改变自己的行为是一项了不起的成就，它将为你的余生带来可观的回报。无论是否能够挽救当下这段关系，你做出的改变都对以后拥有健康、幸福、令人满意的关系大有裨益，而这段关系的对象可以是眼前的这位煤气灯操纵者，也可以是其他人。你可能还会惊讶地发现，你生命中的各种事物都开始发生变化——当你努力关掉煤气的时候，你和同事、朋友、伴侣、家人以及整个世界的关系都得到了改善。所以，即使你痛惜因为放弃某些东西而导致的损失，也请记得庆祝，或至少感激你在这个过程中得到的东西。

最后，我希望你明白，关掉煤气——以及调动自己去关掉煤气——可能是个漫长的过程。你也许会在几天之内就取得神奇的进步，也许几周都看不到任何结果。你也可能看到一些进步之后感觉又陷入了麻烦。你几乎一定会遇到坏日子和好日子——有时你觉得自己退回了原点，有时又觉得成功近在眼前。无论哪种情形，都要努力做到心平气和，对自己慈悲一些，同时与你爱戴和信任的人保持密切联系。只要你足够坚定，最后就一定会取得成功。

你可以做这些事来坚定自己的决心

- 每天和信任的朋友或家人聊天，或者至少每周和心理医生聊一次，以保持你的自我认知。

- 写下你和煤气灯操纵者最近的三次对话，对其进行编辑，想一下以后再遇到这样的情形时自己希望如何处理。

• 回忆最近一次感到喜悦的情形。用文字描述、画出来，或者寻找一幅能唤起那段记忆的图片。把它贴在你每天都看得到的地方，提醒自己希望过什么样的新生活。

调动自己关掉煤气的六个步骤

1. 明确问题。

2. 对自己有同情心。

3. 允许自己做出牺牲或让步。

4. 面对自己的真实情感。

5. 给予自己力量。

6. 跨出一小步，改善你的生活，并一步步走下去。

调动自己关掉煤气：六点计划

下面是调动自己关掉煤气的六个步骤。你可以按我这里排列的顺序进行，也可以选择其他对你来说更有效的顺序。重点在于你要动起来。

明确问题

要解释问题到底出在哪里——哪怕是对我们自己——往往很困难，尤其是和好人型或魅力型煤气灯操纵者交往的时候。我的指导对象奥利维娅，也就是那个百货商店的采购员、丈夫是魅力型煤气灯操纵者的客户，曾经告诉我发生在她和不能够理解她的朋友之间的一段令人沮丧的对话：“他送的礼物不合你心意？”这位朋友用难以置信的口吻说道，“你想洗澡的时候他来给你按摩？这就是让你不开心的原因？亲爱的，你脑子进水了吗？”

奥利维娅努力想把问题说清楚的时候开始结巴起来。马丁的礼物——镶褶边的女式衬衫、宽松的睡袍、性感的内衣——在奥利维娅看来都是为他的“梦幻女人”准备的，而不是为了奥利维娅，因为她平时穿定制的西装和简单风格的内衣裤，并且喜欢裸睡。还有，马丁的那些招牌按摩总让人感觉像大型表演，并不能使她真正放松。

如我们所见，奥利维娅对不能感激丈夫的浪漫举动感到内疚。我们一开始把大量时间花在了搞清楚她不开心的原因上：为什么马丁的礼物没有让她感觉被疼爱、被珍惜，反而觉得很疲惫、很沮丧？“我想，有些人就是不太擅长送礼物吧！”奥利维娅这样说。

“你告诉他你对那些礼物和浪漫举动的真实感受了吗？”我问。

“嗯，算是说了吧！我告诉他我不想要按摩，只想和他依偎在沙发上看电视。但他听了这话很惊讶，看起来特别受伤。我觉得我太让他失望了。”

“你不感激他想为你做的事，所以你让他失望了。”

“嗯，是的。”

她用难以置信的眼神看着我。很显然，她从来没有考虑过这个问题。最后，奥利维娅终于明确了问题的所在：我的丈夫虽然为我做了很多看起来很好的事，但这些事和真实的我没有多大关系。我时常觉得他做这些好事、送这些礼物，更多是为了让他自己好受，而不是让我开心。更糟糕的是，事后我总觉得自己有问题，因为我居然不喜欢他送的礼物。

确定问题所在让奥利维娅松了一口气，这是她之前没有预料到的。她终于明白了为什么自己总觉得和丈夫脱节，总没有满足感。她终于可以客观地描述她所处的情形，不再简单地用“坏”或“好”来形容丈夫，开始关注她觉得行不通的地方。

当你明确了问题的所在，我建议你进一步明确他做了什么，你又做了什么。对奥利维娅来说，这个步骤是这样的：

他作为煤气灯操纵者做了什么：送我各种不适合我的礼物，然后指望我对他心怀感激。

我作为被操纵者做了什么：因为不喜欢这些礼物而觉得自己有问题，感到寂寞、被误解。

可以明确问题的更多参考

• 我丈夫经常挑我的毛病，结果让我感觉很糟糕。我以前常和他吵，现在觉得不值得。我不喜欢没完没了地听那些负面的东西，我也不喜欢整天垂头丧气的感觉。

他作为煤气灯操纵者做了什么：侮辱我。

我作为被操纵者做了什么：和他争吵（以前）。接受现状，感觉糟糕（现在）。

• 我经常和这位朋友卷入冗长、重复的争论，但从来解决不了什么问题。我总是质疑自己为什么不能做个更好的朋友。我厌倦了这种糟糕的感觉。其他朋友都不会让我有这种感觉！

她作为煤气灯操纵者做了什么：指责我是个糟糕的朋友。

我作为被操纵者做了什么：和她争论，求她改变主意，这样我就不是她口中的那种“糟糕的朋友”。

• 领导看起来挺喜欢我，但我知道工作上有些事情很可疑。她不邀请我参加以前我经常参加的高层会议，并大大减少了我和公司最重要的客户接触的机会。她一再强调我们之间没有问题，但我知道她在撒谎。我不喜欢那种不知道发生了什么的感觉。

她作为煤气灯操纵者做了什么：把我踢出决策圈，还编个理由对我撒谎。

我作为被操纵者做了什么：配合她演戏，好像相信她（或努力相信她）似的。

• 我母亲太擅长让我内疚了。我真希望有本事让她承认我做对了某件事。不过，我很讨厌有这样的想法。这让我觉得自己是那么渺小、愚蠢，好像我会从地上爬过去，只为听她说一句“你是个好孩子”。

她作为煤气灯操纵者做了什么：摆出一副我做错了事的样子。

我作为被操纵者做了什么：更努力地争取她的表扬，以此证明没有做错事。

对自己有同情心

一旦被恶劣地对待，最严重的足以摧毁一个人的后果之一就是我们认为自己活该。随着我们变得更有责任感，我们发觉自己也在一定程度上参与了这种糟糕的行为，所以会觉得自己被这样对待确实活该。毕竟，这是自作自受。我们要么和煤气灯操纵者争个没完，要么屈从于他，要么向他传递我们根本不在乎的信息。总之，我们努力控制局面，努力寻求安全感。我们和他一样有罪。无论遭遇什么我们都活该，不是吗？

不是。这个过程不是让你自责，让你充满罪恶感或者承担过失。你唯一的目标就是改善自己的处境。要实现这一点，你必须知道自己也是问题的一部分，知道可以做些什么去改变这种局面。但是，这和你认为“活该”遭受这样的待遇或者整件事全“怪”你不好大相径庭。

如果你看到一个小女孩不断试图说服一个愤怒的、沉默寡言的或虚伪的成人和她一起玩，你会有什么反应？如果她一次次地回到这个不接受她的人身边，每次都尝试一些新方法来引起他的兴趣，你会怎么想？如果前几次努力失败之后，她开始发脾气、打闹，或者说难听的话，你会给她什么建议？你又会以什么样的态度给出这些建议？你还会告诉她什么？

我想，你会以同情的眼光看待这个小女孩，甚至会劝她不要再回到那个对她不屑一顾的成人身边。你可能会劝她改变做法，但你也应该明白她一直努力在一个糟糕的处境里做到最好，即使她的“最好”现在对她

来说并不那么好。

我由衷地希望你用对待那个小女孩——或对任何朋友或家人——的同情心来对待自己，给予自己爱和赞赏，即使你还在努力理解你是谁、你做了什么。有时候，对自己展示同情心是最艰巨的任务。但就我的经验而言，那往往是真正开始改变的时候。

允许自己做出牺牲或让步

有一个话题无法回避：离开煤气灯操纵式的关系可能会让你失去一些东西。所以，愿意离开（尽管最后你未必真正离开）往往意味着面临巨大的损失。

“我再也没法遇到像他这样的人了，”我的病人对我说，“我再也不可能和一个这么令人兴奋、这么合拍、这么性感、这么完美的灵魂伴侣在一起了。”

或者“我再也不会有这么好的工作了。我再也不可能找到一个和我的才干、能力、目标和梦想如此完美契合的岗位了”。

或者“我再也不会有这样的朋友了——一个如此了解我、和我共同经历了那么多事情的人”。

又或者“如果不再和母亲、父亲、姐妹、兄弟、婶婶、叔叔、表兄弟姐妹说话，我简直无法想象我的家庭生活会变成什么样子。感恩节的晚餐会是什么情形？谁会来参加我的生日聚会，谁又会躲开？我怎么能让我的孩子失去一位亲戚呢？”

正如我们在前一章里所见，你也许夸大了你的损失。很有可能你会遇到另一位男士、找到另一份工作、交到另一位朋友，获得不亚于之前

煤气灯操纵者带给你的那种快乐，甚至更多。家里的问题也有解决方案，比现在的情形要让人满意得多，只是你暂时想不到而已。你也许会发现，现在你看重的事情不一样了，或者可以通过更好的方式得到自己梦寐以求的东西。

也许你完全正确：放弃煤气灯操纵式的关系真的会失去一些你再也无法拥有的东西。

但问题是，你并不确定一定会那样。你唯一能确定的是，现在所处的这段关系打击着你的精神，正把你生活中的快乐一点点地榨干。为了维持这段煤气灯操纵式的关系，你可能已经在工作、朋友、伴侣、家人等许多方面做出了巨大的妥协。你也许已经放弃了自己的一些希望和梦想。我基本上可以肯定地说，如果你什么都不做，这段关系不会好转。改变的唯一希望在于你先做出不同的行动。诚然，如果你主动改变，你可能会失去一些重要的东西。

那么，改变还值得吗？你没办法提前知道事情会怎样发展，你会冒怎样的风险，你又会得到些什么。归根结底一句话：你愿意放手一搏吗？

能回答这个问题的只有你自己。你愿意为了改变现状，在明知有风险的情况下采取行动吗？

我永远不会忘记一位病人最终决定离开她所处的煤气灯操纵式关系的理由，“我不知道接下来会怎样，”她告诉我，“我只是不愿意再这么辛苦地抗争下去。”有时，你知道这一点就足够了。

帮助你放手一搏的问题

- 我今天有没有做过自我感觉良好的决定？如果有，是什么？
- 我今天有没有做过让自己感觉糟糕的决定？如果有，是什么？

- 我是不是过着和自己的价值观一致的生活？

- 如果不是，我必须做出什么样的改变，才能让我的生活和我的价值观保持一致？

- 我想象中自己能过上的最好的生活是什么样子的？

- 我必须怎样做才能过上那种生活？

面对自己的真实情感

为了继续停留在煤气灯操纵式的关系里，我们经常断开和自己真实情感的连接。为了关掉煤气，我们必须敞开心扉，面对自己的真实情感。

你可以试着做下面这个练习，重新和自己的真实情感建立连接。

唤醒你的情感：准备好笔和纸。用任何你喜欢的方式来写下这些问题的答案：句子或者简单的随笔，随便什么你顺手的方式都行。你也可以通过画画或图解的方式来回答问题。

1.回忆最近一起对你造成情感冲击的事件。它可以是亲人生病这样的大事，也可以是和银行柜员产生意见分歧这样的小事。描述这起事件。

2.你有什么感觉？

3.你有什么想法？

4.你做了什么？

下面是凯蒂第一次尝试这个练习时给出的结果。

1.我去街角的杂货店买咖啡，怎么也找不到数目合适的零钱。售货员直盯盯地看着我，好像很生气的样子。最后他说：“麻烦靠边站一点，别挡着后面排队的人。”

2.我感觉很糟糕，觉得自己蠢死了。我明明应该能找到合适的零钱。

3.我认为自己太迟钝了。

4.我朝售货员笑了笑，告诉他我很抱歉。

凯蒂把测试结果拿给我看，我帮助她意识到她没有用情感方面的词汇来描述她的感受。“我觉得自己蠢死了”并不是一种情感，而是一个想法。凯蒂认为，没有很快找到数目合适的零钱说明她是个愚蠢的人。“我明明应该能找到数目合适的零钱”也是一个想法，一个关于她应该做某事但实际上没做到的评判。我让凯蒂再做一遍练习的第二题，这回不用描述她想法的词汇，而是形容她的感受，比如悲伤、愤怒、沮丧、心烦意乱、担忧、焦虑、害怕、羞愧、自豪、激动、开心，等等。

“我想我觉得羞愧吧！”凯蒂告诉我。然后她摇了摇头，问道：“这不是很傻吗？我为什么要为这样的事感到羞愧？”面对真实情感让凯蒂有机会好好感受自己的情绪，然后释怀。如果凯蒂没有意识到羞愧的情绪，她可能会在自己都不知道的情况下长期带着这种羞耻感。

我让凯蒂再完整地做一遍练习。下面是她第二次给出的回答：

1.布赖恩对我很生气，因为有位男士在我们回家的路上对我微笑。他对我大吼大叫。我说：“你又来了。”他吼得更大声了。我走进卧室，把门关上，不再和他理论。

2.他吼的时候我很害怕。我为自己能果断地走开感到自豪。我想我同时也觉得有些羞愧。

3.我认为他不该对我吼。我认为我应该留下来，把话说清楚。我同时也认为我不得不走开。

4.我留在卧室里等到他吼完，然后走出来开始做晚饭。

凯蒂对这个练习很着迷，因为她看到自己对同一件事竟然有那么多不同的感受和想法。“我之前都没意识到我觉得自豪，”她大方地承认，“那是一种很棒的感觉。”

你可能在隐藏真实情感的一些证据

• 你感到麻木、平淡、冷漠、无聊。

• 你不再享受以前曾带给你快乐的东西。

• 你觉得自己已经没有性欲了。你不享受性爱，而且长得好看的人也激不起你的兴趣，哪怕是一丁点。

• 每个月总有那么几次，甚至更频繁，你会经历一些身体不适，比如偏头疼、肠胃不适、背痛、反复得感冒和流感，或者其他意外。

• 你会做一些令人不安的梦。

• 面对一些明知没有太大意义的事情，你也会流露出较为强烈的情绪，比如一边看电视广告一边大哭，或者在商店里买东西时对营业员发火。

• 你的饮食模式发生变化。你开始不受控制地暴食，或者吃你根本没有兴趣的东西。

• 你的睡眠模式发生变化。你开始睡不够，或者很难入睡，或者两者皆有。

• 在没有明显原因的情况下，你感到紧张、神经质。

• 在没有明显原因的情况下，你感到疲劳。

给予自己力量

一段煤气灯操纵式的关系经常会让我们有无助、无能的感觉，仿佛我们没法做对任何事情。开始认清并运用自己的长处是做出改变的关键。

吉尔——和新领导已经进入煤气灯操纵式关系第三阶段的那名充满抱负的记者——发觉这个步骤对她特别有帮助。你肯定记得我在前一章里提过，吉尔无法通过自己的工作表现和才能获得新领导的认可，因此感到非常丢脸。“我以为自己炙手可热，但现在看起来我一文不值。”或者：“如果我不能胜任这份工作，那我什么都不是。”她不断地重复这样的话。由于太渴望获得领导的认可，她把自我认知的掌控权全部交给了他。如果领导说她表现好，她就表现好；如果领导说她无能，她就无能。事关重大，吉尔怎么能轻易挑战这段关系呢？

吉尔和我共同努力，开始寻找她在其他方面的能力和长处，而这些能力从本质上来说跟她的工作没有关系。我先让吉尔写出她的优点，但她坚持说她没有——或者没有真正重要的——优点。我让她采访至少三位朋友，让每位朋友至少帮她找出五个优点。

吉尔再来见我的时候拿出一张写满了她优点的单子，她忍不住哭了起来。一瞬间，由于领导对她自我认知长期而漫长的侵蚀造成的悲伤全部涌上心头，她不禁为自己任由他牵着鼻子走而感到悲哀。得知别人对

她有不同的看法之后，吉尔终于找回正确的自我认知。

知道别人清楚地看到自己的优点，吉尔获得了接受自己缺点的勇气。“之前，我感觉自己是一个特别糟糕的记者。我需要我的领导，需要他来扮演一切，”吉尔后来说道，“那种情形就好比我什么都不是，只有他能够把我打造成有价值的人。但当我意识到我已经是有价值的人时，我就不那么需要他了。然后我终于可以思考我们的关系有什么问题了。在那之前，我根本承受不起理性的分析。”

用以下方式给予自己力量

• 列出你的优点。

• 质疑自我批判或否定的想法，比如“我一无是处”或“我永远也不会开心”。

• 做让你觉得自己很有能力的事。

• 避开对你持有负面意见、消耗你精力的人。

• 接触看得到你的优点并支持你的人。

• 利用你的优点应对挑战。

跨出一小步，改善你的生活，并一步步走下去

采取能改善你生活的行动——任何行动都行，哪怕小到不能再小——这会让你充满力量，这种感觉很神奇。即使行动似乎跟你所处的这段关系无关，它还是可以帮助你调动自己，积极地关掉煤气。

比如，有一天我的一位病人意识到，她经常收到客户的邀请，去参

加一些和她就职的公关公司相关的社交活动——画廊开幕、戏剧表演、鸡尾酒会、偶尔的电影首映，等等。客户也都会邀请她的丈夫，但他从来不想去，也不希望她去。在他看来，晚上就应该是夫妻在家享受二人世界的时间。

对于这位病人来说，接受客户的一次邀请就是在通过行动改善自己生活的道路上跨出的很小、但很有意义的一步。她相当享受这次活动，意识到虽然丈夫会指责她自私、对自己的事业太投入，等等，但活动带来的快乐让这一切都显得值得了。她没有跟他的煤气灯操纵行为直接对峙，也没有讨论该如何做出改变，但她自己已经开始改变。

我的另一位病人报名参加了一个人体素描班。她热爱画画，但一直对画裸体感到紧张，这个素描班看起来是她施展才华的好机会。她没有把报班的决定告诉丈夫，他几周后发现这件事的时候也没有特别在意。但是她从这个行动中获得的能量将帮助她挑战丈夫的煤气灯操纵行为。

很难关掉煤气的部分原因在于，你在被煤气灯操纵长达几周、几个月或几年后，已经不再像刚进入这段关系时那么坚强。所以，恢复原来的自己，给自己采取行动的机会，是调动自己关掉煤气的强有力的工具。

关掉煤气

好，你现在是不是已经被调动起来了呢？那么，是时候关掉煤气了！下面是个基础方案，罗列了五个小技巧，可以帮助你改变和煤气灯操纵者的关系。你不需要同时做到这五条，也不需要遵循特定的顺序。你甚至不需要每条都尝试。从你觉得最有道理的那一条开始，看看会发生什么。

关掉煤气的五种方法

1. 分清真相和曲解。

2. 判断两人的对话是不是权力的争夺，如果是，就退出。

3. 识别你触发煤气灯操纵的行为，也识别他的。

4. 关注你的感受，而不是“对”和“错”。

5. 切记，你无法控制任何人的意见——即使你是对的！

分清真相和曲解

煤气灯操纵者经常对事实进行扭曲，然后把他们加工处理过的版本告诉我们。这时我们往往就不知所措了。这些话刚好包含足够的真相，让我们相信他们所有的话都是对的。因此，分清真相和曲解是对关掉煤气很有帮助的第一步。

这个方法对莉兹尤其有用。莉兹那位撒谎成性的领导总想破坏她的好事。无论她抗议什么，他都能给出合理的解释。如果她问为什么有位客户收到通知说莉兹不愿意再为他服务了，领导就坚持说那位客户在撒谎。如果莉兹拿出一份复印件，质问是谁发的这份通知，领导就会转到对办公室人员改组的长篇大论上，或者责怪莉兹部门里的某位员工发错了通知，又或者只是耸耸肩，装出一脸的困惑。由于他总是显得那么热情、友善、镇定，莉兹看不到任何伪装的迹象——没有吼叫，没有侮辱，没有明显的不愉快。只是莉兹变得越来越沮丧，而且因为公司里的其他人似乎都很买他的账，莉兹越来越抓狂。他总是那么镇定，莉兹却变得抓狂，于是糟糕的感觉日益强烈。

当莉兹开始试图分清真相和曲解的时候，事情有了转机。她发现，强迫自己冷静、诚实地看待真相——而不是只看领导的指控或莉兹自己的辩解——很大程度上帮她厘清了思绪。“那种感觉就好像我被吊在天花板上，”她曾经告诉过我，“然后我对自己说：‘莉兹，你怎么想？’接着，我几乎马上就感到我和我的整个世界又翻转过来了。”

莉兹领导的原话

“没有问题。”

“我多希望你可以信任我。”

“如果你能稍微灵活一点，也许我们就会相处得更好一些。”

莉兹之前的想法

“哦，天哪，那为什么我觉得有问题呢？”

“我不信任他，但我希望可以信任他。要是能解决这一切问题该多好……”

“他为什么要批评我？他为什么看不到我有多努力？他为什么看不到我尝试得有多辛苦？”

分清真相和曲解

“好吧，我知道肯定有问题。太多事情对不上了。出于某些原因，他现在没有告诉我真相。”

“我不信任扭曲真相的人。”

“问题不在于我不够灵活，而是他在故意破坏我的前途，然后还撒谎否认。”

当然，如果莉兹的领导是个值得信赖、乐于助人的人，可能也会对她说这样的话。在这种情况下，这些话既是真相，也充满了诚意。但现实的情况是莉兹的领导明显在对她进行控制。有时你不能只看具体的用词——你甚至不能相信一个人的语调、肢体语言和总体情绪。有时，你必须追问自己心底的真实想法，并且跟着这种想法走。如果事实证明你是错的，那就大方地承认，并积极改正。如果你是对的，恭喜一下自己，然后继续往前走。无论如何，你的出发点必须是你对真相的认知，而不是你的煤气灯操纵者对真相的认知。如果你把他理想化，总认为他是对的，你就很容易用他对事件的解读来替换你自己的版本。千万别这么做，否则你会身不由己地跳起煤气灯探戈。

判断两个人的对话是不是权力的争夺，如果是，就退出

煤气灯操纵之所以如此阴险，部分原因在于你并不总能意识到对话的实际内容是什么。我们再来看看就凯蒂有没有跟别人调情这件事，她和布赖恩是怎样争吵的，到底发生了什么事？

布赖恩：“你注意到今天晚上一直看你的那个人了吗？他以为他是谁啊？”

凯蒂：“布赖恩，我相信他不是别有用心，他只是表示友好罢了。”

布赖恩：“喂，你可真幼稚！我还以为过了那么久，你终于明白事理了。凯蒂，他可不是‘表示友好罢了’，他是在对你采取行动。”

凯蒂：“他真的没有。他戴着结婚戒指。”

布赖恩：“哦，好像哪个男人会因为它收手似的。再说，你观察他算怎么回事？你为什么会注意到他有没有戴结婚戒指？你肯定对他也颇有兴趣。”

凯蒂：“我当然没兴趣，我跟你在一起啊！”

布赖恩：“那个人当着我的面跟你调情就够糟糕的了，你还盯着他看。你就不能等我走开了再找替代品吗？”

凯蒂：“布赖恩，我真的没找人替代你。我想和你在一起，我选择了你。拜托，拜托，请你相信我。你是我想要的人。我绝对不会欺骗你。”

布赖恩：“你最起码应该对我诚实。”

凯蒂：“我说的是实话啊！你难道看不出来我多在乎你吗？”

布赖恩：“如果你那么在乎我，那就承认你在打量那个家伙。请你对我实话实说，承认自己做的事。”

凯蒂：“但我真的没有！你怎么能这样诬蔑我呢？我这么爱你。请你相信我！拜托，布赖恩。”

布赖恩：“别对我撒谎，凯蒂！那是我最不能忍受的事。”

两人的争论又继续了一个多小时，布赖恩越来越愤怒，非要证明他是对的；凯蒂则越来越迫切地想要赢得布赖恩的信任。如果不能说服布赖恩，凯蒂就觉得自己是一个糟糕的、不忠诚的女友。她需要向两个人证明：她是一个优秀的、忠诚的女友，一个充满爱心的人。

深陷在煤气灯操纵的泥潭里，布赖恩和凯蒂其实都没有讨论事件本身。对布赖恩来说，这回合的你来我往实际上是一种权力争夺，他需要证明自己是对的。而对凯蒂来说，这次的对话也成了权力争夺：她努力让布赖恩认可她的观点，这样她就不用担心他的指责对不对了。

那么，权力争夺和真正的对话有什么区别呢？在真正的对话里，两个人都会用心聆听对方的话，并顾及对方的感受，即使有时可能比较情绪化。下面是两个人处理调情争论的另一种方法：

他：“我简直不敢相信你居然跟那个家伙调情！”

她：“只是表示一下友好，聊聊天而已，没有什么特别的意思！”

他：“看起来可是很像有特别意思哦！我该怎么说呢？”

她：“亲爱的，你不需要在意。我向你保证，你是我唯一的男友，你是每天和我一起回家的人，也是我唯一想要的人。”

他：“你能这么说真好，可当我看到你对其他男人抛媚眼的时候，

我简直要疯了。”

她：“我没有意识到这会让你如此困扰，抱歉。但是我也必须告诉你，如果因为你担心我总在跟别人调情，我就不能自由地和别人聊天，我也会疯的。”

他：“这话太过分了！你根本不在乎我的感受！”

她：“我当然在乎。我很想真正解决这个问题。我们再想想，有没有什么办法让我们两个都满意。”

如你所见，这段对话里出现了不少激烈的情绪，但没有煤气灯操纵式的语言。两人有着截然不同的观点，但谁也没有进行权力争夺。他们只是在讲自己的感受和自己想要的东西。他描述了他见到她和别人调情时的感受。她则描述了她不能和别人自由聊天时的感受。他没有努力证明他是对的，她也没有试图证明她是对的。他们只是在努力解决一个棘手的问题：在双方想要的东西完全对立的情况下，怎样才能让两个人都快乐。

所以，如果你和你的煤气灯操纵者真心想解决问题，尽管聊。聊上几小时，或者安排好时间分几次进行。如果这个问题对你们两个人都足够重要，你们可能会在长达几年的时间里反复讨论。情侣关系并不意味着你们总要保持意见一致，事实上你们对某些事情可能永远也不会有一致的看法。只要你们在沟通、倾听、给予对方足够的尊重，无论情绪多激动都不是问题（尽管有时会觉得痛苦或吓人）。

但如果你得出的结论是你们两个人正在进行权力争夺，你必须指出并且停止争吵。这是关掉煤气的第一步。否则，你还要继续跳煤气灯探戈。

下面这个权力争夺的例子是我的病人玛丽安娜和她朋友休之间的一

段对话。问题看起来很简单：玛丽安娜希望在她家附近见面，而休则倾向离自己家近一点的地方。但真正的问题被权力争夺埋没了，煤气灯探戈就此开始。

玛丽安娜："要不下周你来下城区。"

休："我想在上城区碰头。"

玛丽安娜："那对我来说很不方便。你不能来下城区吗？"

休："我们总是在你家附近见面，我不知道你有没有意识到这一点，真的是这样。"

玛丽安娜："没有啊！"

休："我们最近七次见面，有五次在你家附近。说实话，我真的受够了。玛丽安娜，这让我觉得你完全不理会我的感受。你肯定认为你是全宇宙的中心。这非常伤人。"

玛丽安娜："我没想伤害你！你怎么能这么说我呢？"

休："我不知道我还能怎么想。你似乎认为仅仅因为你工作时间长，就可以让所有人都来配合你。但你要知道，我也有自己的生活。还是说，你根本不在乎？"

玛丽安娜："我当然觉得那很重要。你是个很棒的朋友，请别生我的气。那我们就在上城区见面好了。"

休："我真的很讨厌逼你这么做。我觉得你又自私又强势。你给我我想要的东西，但你一定会让我付出代价。我觉得无论如何我都是输家。不管发生什么，你都死死压着我。"

玛丽安娜："拜托你别这么想，我们的友情对我来说很重要。我受

不了听你说这样的话。”

休：“你用这么自私的方式对我，还指望我怎么想？我觉得我在意的东西对你来说都无关紧要。也许我们暂时不见面比较好。”

玛丽安娜：“拜托你别这么说，我做什么才能让你好受一些？”

你知道这是一场权力争夺，如果……

- 你们的对话充斥着侮辱。
- 你翻来覆去说同样的话。
- 你们当中的一人或两人都提出偏离主题的观点。
- 你们之前已经有过多次类似的争论，一直没什么结果。
- 无论你说什么，对方总是给出同样的回应。
- 你觉得好像就是由对方说了算。

很显然，休和玛丽安娜不是真正讨论在哪里见面的问题。也许玛丽安娜确实更多地决定了见面地点，是时候多照顾一下休的需求了。换言之，也许休的不满情绪很合理。但她们两位都没有把重点放在找出真正的问题或制订真正的计划上，只想看谁拥有更大的权力。如果休更强势，她就能让玛丽安娜改变想法，承认自己是个糟糕的朋友。如果玛丽安娜更强势，她就能让休改变想法，承认玛丽安娜是个很好的朋友。

由于玛丽安娜放弃了自我认知，总是让休来给她下定义，所以休就扮演法官和陪审团的角色，而玛丽安娜是被告，苦苦哀求一个好的裁决。于是，这些争论——即使是玛丽安娜获胜——都让玛丽安娜感到无力和疲惫。她没有得到她真正想要的东西：她是一个好人、一个好朋友的内心感受。她只得到了休暂时的“无罪”宣判，而下次“审讯”一开始，

休可能会立即撤回该宣判。玛丽安娜也许取得了一些暂时性的胜利——偶尔能让休收回一些负面的话——但她从来没有获得过永久性的胜利，让休彻底承认她是个很好的朋友。无论玛丽安娜做什么，休总是拥有审判权。事实是玛丽安娜一直把这种权力放在休的手心里，希望休说她是个“好人”“好朋友”，从而证实她的自我认知。正因为如此，无论最后是什么样的裁决，玛丽安娜终究会同意休的看法。她希望休，而不是她自己来决定她的价值。

玛丽安娜逐渐意识到，当这样的权力争夺开始时，她不应该争输赢，而应该坚定地选择退出。努力赢得争论只会让她困在法庭里，向强势的法官哀求从轻发落。选择退出则意味着关掉煤气，成为自己的法官，对自己是谁、该有怎样的行为举止和到底“好不好”这些问题做出自己的判决。

玛丽安娜开始用这些表述退出争论：“看来我们只能各自保留不同意见了。”“我想我们已经走到头了。”“我觉得你在逼我，我不想继续聊了。”休的回应不太一致。有时她会尊重玛丽安娜的意愿，改聊一些令人愉快的话题；有时会生气地挂断电话，随后又对自己的行为道歉。不过，无论如何，至少玛丽安娜加强了她自己的力量和她应该自己进行判断的意识，而不是把裁决权交给休，参与一场自己永远无法获得胜利的权力争夺。

为了退出权力争夺你可以说的话

- “你说得对，但我不想继续争论这个问题。”
- “你说得对，但我不希望你用这种方式和我说话。”
- “当你可以做到不骂人的时候，我愿意继续对话。”
- “继续聊下去会让我感到不舒服，我们回头再聊吧！”

- “我认为没什么可说的了。”
- “我认为我现在没有什么建设性的意见，我们晚些时候再讨论吧！”
- “我想我们只能各自保留不同意见了。”
- “我不想就这个问题继续争论下去。”
- “我现在不想继续对话了。”
- “你的话我听进去了，我会仔细考虑，但是现在我不想继续讨论了。”
- “我很愿意继续，但如果你不能友善一些，好好说话，恕不奉陪。”
- “我不喜欢这种的感受，现在我也不愿意继续和你谈下去了。”
- “你可能没有意识到，你的话等于在告诉我，我不知道现实是什么。对不起，我无法赞同。我爱你，但我不会继续讨论这个问题。”
- “我很喜欢和你进行亲密对话，但你不能贬低我。”
- “你的初衷可能不是贬低我，但我确实觉得被贬低了。我不会继续聊了。”
- “现在不是讨论这个问题的理想时间，我们选一个双方都合适的时间再说吧！”

如果你想在选择退出的同时表达愤怒，你可以说

- “请停止用这种口吻和我说话，我不喜欢。”

- “你对着我大吼大叫，我没办法听清你真正想说的话。”
- “你用轻蔑的口吻和我说话，我没办法听出你真正想说什么。”
- “你对着我吼叫，我不想说话。”
- “你这轻蔑的口吻让我无话可说。”
- “我不想继续争论下去了。”
- “在我看来，你就是在歪曲事实，我真的很不喜欢。稍后等我冷静一些了，我们再聊。”
- “也许你的初衷不是伤害我的感情，但我现在太难受，没办法和你说话，我们可以晚点再聊。”

识别你触发煤气灯操纵的行为，也识别他的

请记住，你和你的煤气灯操纵者都在跳煤气灯探戈。很有可能，你们各有各的触发点，也就是引发你们跳煤气灯探戈的具体情形。如果你能识别这些触发点，你就有更高的概率避开它们。

让我们把话说得更明白一些：我的意思不是你要为他的煤气灯操纵行为负责，也不是他要为你配合跳煤气灯探戈的举动负责。我只是说，你们当中的任何一人都有可能跨出探戈的第一步，而且在某些情况下跨出第一步的可能性更高。所以，在尝试这个方法的时候，不要有内疚感，也不要埋怨谁。把精力放在如何识别触发点上，这样你就可以学着关掉煤气。

识别可能引发煤气灯操纵行为的话题和情境。煤气灯操纵行为是对压力的反应。当人们觉得受到威胁时，要么变成煤气灯操纵者，要么变

成被操纵者。下面列举的是一些经常引发煤气灯操纵行为、让人备感压力的话题和情境。问问你自己，出现这些话题或情境时，你和煤气灯操纵者之间的关系是否会遇到麻烦：

钱

性爱

家人

节假日

假期

重大的人生决定：婚姻、搬家、换工作

孩子

不同意见

“规则”，比如，“我们应邀参加晚宴时，必须带点东西”或“你不能不系领带就出席正式的活动”。

一旦涉及钱的问题，特里施和阿伦就会不自觉地跳起煤气灯探戈。由于阿伦对钱很敏感、很怕陷入债务危机，每当收到账单或一笔意想不到的开销出现时，他总会开启煤气灯操纵模式。知道了这一点，再遇到钱的话题，特里施就会格外小心，不去参与煤气灯探戈，不被反复地卷入关于她理财能力的无谓争论。

奥利维娅意识到，马丁通常会在涉及性爱的问题上开启魅力型煤气灯操纵模式。如果她有任何方式的拒绝，他都会加大浪漫的力度，又是蜡烛，又是情调音乐什么的，总之要证明他真的很有性魅力。尽管奥利维娅不会在不想做爱的时候答应马丁的要求，但她会提醒自己用最友善

的方式拒绝他，然后密切留意接下来可能出现的煤气灯操纵行为。

我指导的客户桑德拉——婚姻看似很完美的那位——觉得家人的问题是她丈夫彼得的导火索。一旦说到彼得的家人或桑德拉的家人，彼得总会开启好人型煤气灯操纵模式。另一方面，当桑德拉担心孩子时，会对彼得特别挑剔，而这又会进一步引发彼得的煤气灯操纵行为。所以，孩子问题也是一个雷区。

少见双方的家人，这段婚姻是否就能够得到改善？深思熟虑之后，桑德拉决定一试。尽管她不愿意减少拜访自己家人的时间，但她可以单独去，不和彼得一起出现。

桑德拉还意识到，她没完没了的焦虑和挑剔让彼得缺乏安全感。如果彼得看到桑德拉难过或不满意，他会觉得自己无能为力、毫无价值，因为他真心相信一位好丈夫能够在任何时候让妻子感到满意。正是这种无力感驱使彼得开启煤气灯操纵模式，重新获得他的权力感：如果他可以证明自己是对的、桑德拉是错的，同时她的不满足是她自己的问题，不怪他，那么他就会感觉自己更强大、更优秀。桑德拉明白虽然她不用为这个负责，但她的焦虑和批评还是拉开了整个恶性循环的序幕。

于是，桑德拉就这个问题和彼得进行了直接沟通。她说："我发现每当我们谈论孩子的时候，我总是变得特别焦虑，对你挑三拣四，好像你什么都做不对似的。我知道你是个可以信赖的好爸爸，如果我让你有了任何其他的印象，我很抱歉。以后我会尽量克制。如果你看到我过分焦虑，我希望你能及时提醒我。"

让桑德拉惊讶的是，彼得真的按她的建议做了。虽然他的煤气灯操纵行为没有完全停止，但确实减少了很多。不过，现在桑德拉反倒"进退两难"了，因为她需要像之前说的那样，改变自己的行为。她带着玩笑的口吻向我描述彼得第一次指出她过分担心孩子时的情形："我现在还真得少担心才行，多谢你啊！"我能看出来，她更多的是感动宽慰。

相比以前，夫妻两人都对这样的安排感到开心。尽管还有更多的问题要克服，但桑德拉觉得这是个良好的开端。

你能识别哪些话题或情形让你和你的煤气灯操纵者特别容易跳起煤气灯探戈吗？不妨花点时间把它们写下来。

留意你说的话做的事，看看哪些可能引发煤气灯操纵行为。我想再强调一遍：如果你的话或你的行为引发了你伴侣的煤气灯操纵行为，这并不意味着你要为他的过错负责，也不意味着为了避免让他生气，你得把负面情绪憋在心里。不过，选择一些不同的表达或举动，也许能改善你们的关系。

比如，当一位女士开始哭泣的时候，某些男士会觉得受到控制，因而变得心存戒备。我当然不觉得哭泣从本质上来说有什么不对，但不妨静下心来想想，哭泣是否引发了你所处的这段关系里的煤气灯操纵行为。你的煤气灯操纵者是否觉得你的眼泪让他受到威胁？他是否在看到你哭泣之后，马上就开始证明他的某个观点是对的？为了让你停止哭泣，他是否加大了威胁型、好人型或魅力型煤气灯操纵的力度？你的眼泪是否会引发他的“情感末日”撒手锏？如果你认为哭泣确实触发了煤气灯操纵，考虑一下有没有防止你在对方面前哭泣的可能，忍住眼泪或者干脆离开房间。

同样地，有些男士对特定的表达十分抗拒。比如，彼得受不了听桑德拉说“你伤害了我的感情”，只要一听这句话，他就开启煤气灯操纵模式，试图模糊她对现实的认知，证明自己的观点有多正确。如果改成“我希望你能换一种方式和我说话”，彼得就没问题，但类似“你伤害了我的感情”这样的话就是会刺激到他。桑德拉还是可以为自己说话的，很小的措辞改变让结果产生了很大的不同。

就马丁而言，他特别受不了“那让我很受伤”这句话，奥利维娅发现马丁真的很需要确认自己能让妻子快乐，一旦他觉得没有做到就开始煤

气灯操纵，试图让她承认一切都很好。尽管奥利维娅不愿意总是隐藏她的悲伤情绪，但她明白，他重视“悲伤”的程度远远超过她，于是奥利维娅决定，如果她觉得特别悲伤就向马丁寻求安慰，因为当他忙着为她做些什么的时候，就无暇对她进行煤气灯操纵；如果她的悲伤是可以忍受的，比如是因为看了一部苦乐参半的电影或得知一位远方朋友的不幸遭遇，她就留着这份情绪和她的女性朋友分享。

对很多男士来说，被要求做一件他们做不了的事也会引发煤气灯操纵。比如，在凯蒂和布赖恩交往的初期，凯蒂曾经让布赖恩帮她搬家。结果就是那么巧，凯蒂唯一能搬家的那一天，布赖恩正好要出差。他没办法更改工作行程，但又特别讨厌帮不上凯蒂的那种感觉。凯蒂后来改让她哥哥帮忙，但布赖恩的压力和沮丧引发了初期的煤气灯操纵行为。他控诉凯蒂利用哥哥让他感觉难堪，还一再强调凯蒂的哥哥从来就看不上他。

如果凯蒂意识到这种情形对布赖恩来说是一个煤气灯触发点，她可能就会较好地处理。与其提起找哥哥帮忙搬家，陷入一段长久的争论，不如说：“亲爱的，我知道你有多想帮忙，相信我，我特别爱你这一点。而且我也知道如果真的需要，你甚至会改变你的工作行程。但是说实话，我不希望你这么做。我知道你希望让我感到被爱、被呵护。别担心，我会找其他办法来解决搬家问题的。”凯蒂可以给布赖恩一些时间消化，之后再找机会告诉他，她哥哥“替他”帮她搬了家。

也许这种方法能够阻止布赖恩的煤气灯操纵行为，也许不能，但至少凯蒂尽力避免了成为被操纵者。

想想你的煤气灯操纵者，有没有哪些情形特别容易引发他的煤气灯操纵行为？有没有办法舒缓他的压力，降低他的煤气灯操纵需求？当这样的情形出现时，你能否格外小心，不参与他的煤气灯操纵行为？

识别可能引发煤气灯操纵行为的权力游戏或控制举动。现在我们进

入了一个更加敏感的地带，你要想一想自己不那么光彩的表现。比如，你有没有对你的煤气灯操纵者过于挑剔或要求过高，导致他失控？你有没有贬低他，或利用他的弱点来达到自己的目的？你有没有故意说一些或做一些让他抓狂的事？

说实话，如果你告诉我你从来没参与过这样的权力游戏，我会非常惊讶。我们不是圣人，偶尔都会有一些不易被察觉的、操纵他人的行为。但如果你的行为已经形成固定模式，而它又确实会导致你的煤气灯操纵者失控，也许你现在该考虑改改了。

比如，我的病人特里施——总和丈夫争论钱的问题——发现当她想报复阿伦的时候，经常会提起他当工人的经历。她往往说一些看似随意、实则非常伤人的话，比如“考虑到你的成长环境，你居然对上等葡萄酒如此了解，真是奇迹”。或者她会指着一位着装不得体的女士，问：“你觉得你母亲会喜欢那顶帽子吗？”特里施曾经觉得玩这种小小的权力游戏合情合理，毕竟阿伦总是对她的富有出身背景嗤之以鼻。但当她意识到这样的话通常会引发阿伦的煤气灯操纵行为时，她主动放弃了这种小心思。

有什么你喜欢玩的权力游戏会让你的煤气灯操纵者失控？你是否愿意放弃这种游戏？

识别你寻求煤气灯操纵者的认可和坚决要求他让你安心的方法。相信我，我知道迫切需要得到另一个人的安慰是什么感觉。我知道想象只有煤气灯操纵者的认可才会让你有安全感，或者才能证明你是一个优秀的、有能力的、招人喜爱的人是什么感觉。但我也知道，向煤气灯操纵者寻求安慰，或者试图让他缓解你的焦虑，经常会让他也变得焦虑起来，然后很讽刺地引发更多的煤气灯操纵行为。

凯蒂就是这种情况。她越迫切地希望布赖恩相信她是个忠诚的好女友，布赖恩的侮辱就越让她受伤，布赖恩也就越不开心，于是不断加大

煤气灯操纵的力度。因为在布赖恩看来，保护凯蒂、让她开心是他的职责。如果她感到焦虑、恐惧或痛苦——尤其当他觉得是自己造成的时候——他会觉得受到了严重的威胁。而一旦觉得受到威胁，他就会开启煤气灯操纵模式，这又势必会让凯蒂更加焦虑、恐惧和痛苦。瞧瞧，还真是个不折不扣的恶性循环！

好消息是，凯蒂有能力打破这个循环。只要她能够控制自己的情绪，就可以让潜在的煤气灯操纵情形降温。让我们看看在凯蒂调情的争论里，怎样打破这种恶性循环。

布赖恩："你注意到今天晚上一直看你的那个人了吗？他以为他是谁啊？"

凯蒂知道指出布赖恩的错误只会让他更想证明自己是对的。所以，她没有争论，而是提问。

凯蒂："哦，你显然看到了我没注意的东西，能多透露一些细节吗？"

布赖恩："他看到你的时候双眼发光的样子，他侧着身子向你靠近的样子……他有无数种接近你的方式。我真不敢相信你居然看不出来。你也太幼稚了！"

凯蒂听到布赖恩说她太幼稚很不开心，但她意识到在他面前流露出不开心只会让他加大煤气灯操纵的力度。于是，她没有流露出自己的情绪，而是讲起笑话。

凯蒂："天哪，要不是我知道自己是全世界最善于社交的女人，我肯定要担心了！"

布赖恩："你说什么？"

凯蒂：“你说我幼稚。肯定是在开玩笑，对吧？我知道我超赞的男朋友只会对我说最动人的赞美之词！”

布赖恩：“哦，没事了。”

请注意在这个情境里的变化。凯蒂已经找到了一个解除权力争夺的办法。她没有和布赖恩争论，也没有不开心，这两点都是会让他觉得受到威胁，进而加大煤气灯操纵力度的举动。通过选择对雷区做出不同的反应，凯蒂打断了煤气灯探戈的进程，从而关掉了煤气。

应对雷区行为的一些做法

讲笑话：“天哪，要不是我知道自己是全世界最美丽的女人，我可要开始担心了！”

提问：“哦，你觉得我愚蠢？哇，你显然看到了我没注意的东西。能多透露一些细节吗？”补充一句，如果你用讽刺的口吻提问，无疑是在火上浇油。但如果你很诚恳地提问，也许真会得到对方的回应。

行为定性：“上次你对我说这种话的时候（或者用这样的语气和我说话），是必须去你母亲家吃晚饭，你感到不开心的时候。现在是不是要故技重施？”

表示同情：“你现在这么难受，我很抱歉。有没有什么可以帮忙的？”

关注你的感受，而不是“对”和“错”

煤气灯操纵者有时会做出一个有些许道理的指控。也许你真的和派对上的那位男士调情过了头，欠男友一个道歉。也许当你放了闺密的鸽

子、跟办公室新来的帅哥约会时，你确实是个糟糕的朋友。你的煤气灯操纵者对准这些缺点和过失开火，你只能痛苦地承认。

然后，这位煤气灯操纵者会更进一步。比如，布赖恩就一再强调凯蒂故意羞辱他："你就想在公众场合打击我，不是吗？"他会不断地重复："你为什么就不能承认这一点呢？"

"但我确实不能承认啊，因为它不是真的！"凯蒂会这么回答，一脸困惑的样子。她扪心自问，确信自己没有做过恶意的举动，可能最多也就是不够敏感而已。但是在听了布赖恩长达几小时的控诉后，她开始动摇了，开始琢磨他说的是不是真的。毕竟，他看起来那么笃定，而且无论她怎么争辩，他都不为所动。她知道自己一定做错了什么……

同样地，玛丽安娜的朋友休也很擅长发现玛丽安娜的缺点和短处。只要休一指出来，玛丽安娜就觉得自己无能为力，仿佛休能精准地指出她的缺点，就拥有了对她的人品下定义的权力。玛丽安娜不知道该如何抵抗，并且越发渴望获得休的认可。

从这个陷阱里解脱出来的唯一方法就是停止考虑谁对谁错，改为关注自己的感受。如果你真心懊悔，那就向对方道歉，然后尽力补偿。但如果你感到困惑、被攻击、极为忧伤或非常害怕，那肯定有什么地方不对。无论你之前做了什么——即使你为此后悔——你还是被对方操纵了。你应该立即停止这段对话。

对玛丽安娜来说，在某次她为了跟同事约会而临时取消和休的约会后，转折点出现了。下面的例子展示了第二天两人通电话时，玛丽安娜是如何退出权力争夺的。

休："你怎么能这样对我？你知道我盼着见你！我们可是有约定的。你居然在最后一刻放我鸽子，去跟一位男士约会？"

玛丽安娜：“我知道是我不好，非常抱歉。你完全有理由生气。不过，他真的很帅啊！再说我都几个月没有约会了。但是你说得对，这绝对不能成为借口。我该怎么补偿你？”

休：“补偿我是什么意思？你根本就是故意告诉我我在你心里多么无足轻重，以及你如何比我优秀。你一向嫉妒我有男朋友，而你没有。这是你报复我的方式吗？”

玛丽安娜：“且慢，休，你这话实在大错特错。我确实不该取消我们的约定，但我并不是因为故意对你不友善才这么做的。我只是非常想和贾里德约会而已。”

休：“我才不信。再说，你明白事理，不会犯这样的错。你肯定是想报复我，快承认吧！”

玛丽安娜通常会在这个节点上更加努力地替自己辩护。但现在她正在努力关掉煤气，于是她选择了不参与这场斗争。

玛丽安娜：“你瞧，我很抱歉取消了我们的计划。如果你告诉我我可以如何补偿，我真的会努力弥补。除了这点之外，别的我就没什么可说的了。”

休：“没什么可说的是什么意思？你现在侮辱我，还打算以后不理我了！”

玛丽安娜：“我是真心话。如果这样吵下去，我可不想再说什么了。”

休：“我无法相信！你这是换了另外一种方式报复我吗？”

玛丽安娜：“不，这根本不是什么报复，再说我已经道过歉了。现在我只想做一些其他的事。如果你不愿意翻篇，那我就挂电话了。”

练习主动退出争论

•请查阅第212页。选择最适合你个性、你的煤气灯操纵者最可能听得进去的表述。如果有必要，你可以进行修改，或者列出你自己的选项。

•和一位朋友进行角色扮演。告诉你的朋友该如何扮演你的煤气灯操纵者，包括他可能说的话。然后你扮演自己，看看使用这些新的表述会是什么感觉。

•撰写自己的剧本。把自己假想的对话写出来。想象一下你的煤气灯操纵者会说什么，然后设计出你的回复。你甚至可以练习把自己的回复大声说出来。“如果他说‘你真是个蠢货’，我就说，‘亲爱的，我不希望你用这样的方式和我说话。’如果他说，‘我想用怎样的方式和你说话就用怎样的方式’，我就回复：‘那我回家了。’”

•专注于几句表述。请记住，你的目标是退出争论，而不是让它升级。选择一两句对你特别有帮助的表述，不断重复它们，或者干脆保持沉默。你的煤气灯操纵者铁了心要证明自己是对的，所以你不可能改变他的想法。但你可以向他证明这种行为会带来他不喜欢的后果。慢慢地，这可能会促使他做出改变。

•选择一个退出策略。如果你的煤气灯操纵者拒绝停止争论，那么你必须终止对话——挂掉电话、走开、转移话题，甚至主动为对方泡茶，就像特里施在第四章里做的那样。知道如何终止对话——即使不一定非要使用这个方案——会让你从一开始就更加充满力量。

切记，你无法控制任何人的意见——即使你是对的

在我自己经历煤气灯操纵的过程里，我总是非常渴望让前夫承认我

是对的，而这正是最大的陷阱之一。我就是无法忍受他认为迟到三小时没什么大不了的态度，还总说问题在于我太敏感。于是我会没完没了地跟他争论，努力改变他的看法。现在回过头去看，我意识到，我想控制他的程度和他想控制我的程度不相上下。比如，当他晚了三小时回家，我表示抗议的时候，他总是不遗余力地控制我，说是我不讲道理、没有自愈能力、控制欲太强。但与此同时，我也一样竭尽所能地控制他，说我的沮丧是合情合理的。

二十年以后，我依然认为我是对的、他是错的——我的沮丧当然是合情合理的！但这无关紧要。正是因为我无法接受“无论我做什么，我前夫依然会坚持他的看法”这种情形，我才深陷煤气灯探戈，无法自拔。如果他坚持认为我不讲道理，无论我多么努力地和他争论，无论我觉得多么难受，他依旧会那样认为。当我明白了这一点，明白了无论我多正确，无论我说什么、做什么，他都不会改变的时候，他——也只有他——才能控制他自己的想法，我终于在通往自由的道路上跨出了重要的一步。

我的病人米切尔——母亲总轻视他、对他的新衣服不屑一顾的那位——也有类似的经历。我们进行交流时，很大一部分谈话围绕着一个基本观点展开：他母亲怎么看他是她的自由。他的职责不是改变她的看法，而是停止在意她的看法。如果米切尔可以不把母亲理想化、不再一味追求她的认可，那么她经常使用的侮辱、企图引发内疚感等的手段也就不会再对他起作用。

米切尔很长一段时间都不愿接受他无法控制母亲的回应这个事实。尽管母亲有时对他大加赞赏、疼爱有加，但其他时候却显得冷淡、疏离，甚至有些残酷。米切尔觉得这种反差太让人沮丧了。他很想相信母亲的行为跟他自己的行为是挂钩的：他的表现不好，她就冷淡；他的表现好，她就热情。而事实是，母亲的行为由她自身原因决定，跟他的表现是好是坏没有关系。米切尔非常讨厌这一点。

米切尔的挣扎尤其令人感到痛苦，因为孩子指望从父母那里获得源源不断的爱和认可是“理所当然的”。即使父母不赞同某一具体行为，依旧可以对孩子表达基本的关心和呵护，而这正是米切尔的母亲没有给他的东西。米切尔渴望母亲的认可，所以他很难接受他可能永远无法如愿以偿这个事实。

所以对米切尔来说，从母亲的煤气灯操纵里解脱出来的方法就是接受他不可能控制她的看法这个事实。“即使我是对的，我没办法控制她的观点”成了他的新准则。尽管一开始，“正确而孤独”的感觉让他有些恐惧，但逐渐地他还是喜欢上了这种和他人行为没有牵连的、清晰明了的情绪。放下对母亲回应的方式进行控制的执念，米切尔有了全新的自由去探索自己的回应方式，并采取相应的行动。

选择你的下一步

现在你已经开始关掉煤气，在这个过程中你可能会得到各种各样的回应。也许，像桑德拉和彼得那样，你和你的煤气灯操纵者逐渐找到新的相处之道。也许，像梅拉妮和乔丹那样，你的煤气灯操纵者完全拒绝改变。也许，像凯蒂和布赖恩那样，你们还在整理思绪，努力搞清楚什么可能、什么不可能。

你或许已经决定了下一步采取什么行动。但是如果你还没有，请翻到下一章，我会引导你做出该走还是该留的决定。

第七章　我该走，还是该留？

凯蒂感到很困惑。在和占有欲很强的男友布赖恩的相处过程中，她全心全意地努力关掉煤气，也确实觉得自己有了一些进步。每当她选择退出煤气灯探戈时——也就是当她告诉布赖恩她不想继续讨论下去，或干脆离开房间不听他的指责——他大多做出了退让，有时甚至还会道歉。此外，凯蒂也觉得自己在抵抗趋同心理这方面表现得越来越好。她比以前更愿意接受不同意见，也不再总是需要获得布赖恩的认可。渐渐地，她对“做一个好人”有了自己的认知，无论布赖恩是否证实她的想法。

但是，凯蒂也告诉我，布赖恩似乎对主动改变没有兴趣。如果凯蒂打断了煤气灯操纵的节奏，布赖恩可能会退让，但依旧会不断开启新一轮的煤气灯操纵，频率丝毫不低于以前。这就意味着凯蒂总要处于高度戒备的状态，稍有闪失——比如，不小心又在布赖恩面前为自己辩护或为自己没有做过的事道歉——布赖恩似乎就会高兴地重复旧有模式。

“我觉得所有的改变都要由我自己来完成，”她在双方“共同”努力了三个月后告诉我，“布赖恩并不是一点都不肯做出改变，但他也着实没帮上多大的忙。他就像是一块大石头，我得不断地推他上坡。如果我非常努力，可以取得一些进展，但只要我一停，哪怕只有一秒钟，他立刻就从坡上滚下来。这块石头可能没有变重，但它肯定也没有变轻！”

于是凯蒂不知道下一步该怎么办了。她依旧爱布赖恩，受不了和他分手的想法。但她对布赖恩的失望与日俱增，因为他不停地指责她，并且总认为这个世界是个危险、痛苦的地方。她想知道，能期待多少改变？哪些期望是现实可行的，哪些又是痴心妄想？最重要的是，她要看

到多少改变才愿意继续保留这段关系？

莉兹开始意识到事情必须有所改变，不能继续这样下去了。她把太多的时间和情感花在了对领导的纠结上。有时候莉兹甚至觉得这位领导已经成了她生活里最重要的人——比她丈夫、挚友和家人还重要。“我已经厌倦了他似乎让一切都黯然失色的感觉，”她告诉我，“我想恢复正常生活！”

对莉兹来说，问题在于她能否在恢复正常生活的同时依旧保住她千辛万苦才取得的职位。她犹豫不决，有没有办法既留在这份工作里，又不参与煤气灯探戈呢？还是领导太擅长惹她生气并且掌控局面，即使最低程度的接触也会产生煤气灯操纵？

莉兹开始仔细考虑她的选择。她第一次认认真真地审视自己的职业选项，琢磨着可以申请哪些其他的广告公司，哪些人能帮忙找工作。她好好考虑了一下现任领导的计划：他到底有多想把她踢出公司或在公司里孤立她？她能否做些什么来改变这种情形，还是说他铁了心要把她赶走？她仔细反思了自己在这段关系里的表现。能够不理睬领导的挑衅，不像现在这样惊慌失措，不迫切地希望取悦他吗？如果“改变”自己的回应，会因为消耗太大而不再享受自己的工作吗？努力改变这段关系或者干脆走开，哪个更合理？

当米切尔终于正视母亲的煤气灯操纵行为以后，他陷入了长达数周的沮丧，就好像他这辈子一直在努力躲避的悲伤、愤怒和无助都集中爆发出来一样，他一度不知所措。他不停地重复：“我再也不想见她，我不需要她！我为什么要跟一个这样对我的人有瓜葛？”

米切尔明白彻底和母亲断绝关系是一个重大的决定，于是他不断地征询我的意见。我告诉他，一般说来，如果可能的话，还是和家人保持联系比较好。原因很简单，这些关系占据了我们个人历史的很大一部分，随着年龄的增长，这些关系会变得越来越重要。如果我们自己有了

孩子，就更是如此。当然，如果一段关系确实到了无法修补的地步，剩下的只有虐待，而且这种虐待会阻碍我们继续好好生活，又或者它带来太多的痛苦，已经到了让我们没法享受余生的程度，那就真的到了彻底和这个人断绝关系的时候了。

米切尔开始仔细考虑和母亲的关系在哪些方面影响了他的生活——从穿什么衣服到对女友做出怎样的承诺。他也考虑了自己在哪些方面能够理解母亲的行为。尽管在一定程度上，他很想彻底和她断绝关系，但他还是迫使自己考虑一些其他的选择：只在节假日见她；从每周见一次改为每月见一次；和她见面时必须有女友或其他朋友在场等。他还想着要放慢做决定的速度，等自己感觉更坚强一些的时候，可以根据情况来改变主意。米切尔知道在和母亲的关系里，他必须做出一些改变。但在很长一段时间里，他没办法确定他到底想要什么样的改变。

花时间做出决定

如果我们致力于从煤气灯操纵式的关系里解脱，通常需要在某个时间节点决定是继续留在这段关系里，还是果断放手。我一直强调，真正解脱的唯一方法就是愿意主动离开。但那样一来，我们得先确定我们是否会主动离开。

可能时间点到了，你却发现没的选：必须离开，以维持自我认知，让自己过得开心。又或者觉得你有好几种选择，但离开是最好的一种。换句话说，不管你是否感到绝望，你都会在某个时间点意识到这段关系已结束了。

另外一种情形是，你考虑之后决定留在这段关系里。也许你觉得可以改善这段关系，又或者你认为虽然这段关系免不了痛苦和沮丧，但它还是有不少值得你留下的理由。

无论做什么样的决定，你可能还是对煤气灯操纵者有很多肯定。也许你依旧深爱你的丈夫，或者依旧非常喜欢你的朋友。家里的煤气灯操纵者可能会引发你一系列的复杂情绪，包括爱、愤怒、悲伤、沮丧、喜欢和困惑。如果你的煤气灯操纵者是领导或同事，也许你依旧会看到这份工作的种种好处，甚至可能对这位煤气灯操纵者怀有感激、尊敬和喜爱之情。

有一点我要认真强调一下，我们对煤气灯操纵者的肯定并不一定是幻觉。人是复杂而充满矛盾的，我们谁都不完美。煤气灯操纵者可能确实虐待了我们，在交流方式上有很大的问题，但同时，他们也确实给予了我们爱、情感、关注、建议、历练或安全感。他们可能陪伴我们度过

了生命中一些重要的时刻，也可能帮助我们在某些方面成长，特别是我们只靠自己做不到的方面。他们可能有其他令我们钦佩的特质，或者没有特别的理由，但就是能感动到我们。

当我们发现自己被虐待或糟糕对待的时候，经常会做出极端反应。我们想让伤害我们的人付出代价，我们想寻求正义或报复，让自己遭受的伤害得到补偿。我们没办法相信自己曾经对这个危险的、极具破坏性的人有过好感，甚至想和这个人彻底断绝关系。

这些情绪都很自然，它们确实可能引发我们的实际行动。但实际情况未必如此。有时，我们对煤气灯操纵者——特别是对家人——的强烈反应，至少有一部分原因在于我们对自己感到沮丧。我们怎能这么愚蠢？我们怎能让自己受到如此糟糕的待遇？为什么我们不能做理想中那个坚强的、自给自足的、远离糟糕待遇的人？为什么我们不能更强大、更高效？当我们开始仔细审视自己在煤气灯操纵式关系里扮演的角色时，可能会产生一系列复杂情绪，比如羞耻、怨恨、愤怒和悲伤。

注意并感受到所有这些反应是很重要的，它们可以帮助我们了解自己经历了什么、接下来打算做什么。它们也可以鞭策我们立即行动。这相当于告诉我们："快逃出去，一天也别再耽搁了！"有时，倾听心中那个紧急的声音是我们最好的选择。

不过，有时候我们需要让情绪沉淀一下，平静之后再行动，尤其是考虑终身恋情、伴侣或孩子的问题时，需要留出足够的时间去考虑所有的选择。我们可以做出一些暂时性、而非永久性的回应：比如分居而非离婚；喊一次"暂停"，而非切断所有关系等。我们可以在不向对方正式宣布的情况下抽身，这样我们就能在对未来做出永久性决定前给自己留出足够的时间和空间。

比如，玛丽安娜对她和休的关系感到越来越沮丧。她很讨厌两人之间激烈的、充满情绪的对话，她感到自己被评判、被控制。但她俩毕竟

从中学时期开始就是好朋友了，玛丽安娜同时受不了再也不见休的想法。她知道自己要做出一些改变，但她不确定是该彻底结束这段关系还是减少交往，或者开始——她希望在休的帮助下——尝试漫长而痛苦的改变。

玛丽安娜也知道，如果她直接告诉休她们两个人需要暂时不见面，一定会引发新一轮的争执，而这正是玛丽安娜努力避免的。但她肯定不能简单地拒绝回复电话，那同样会引发休的疑问和担心。于是，玛丽安娜说她在工作上遇到了一些困难，可能有一个月左右的时间没办法和休聚会。她成功地将两人的接触限定在简短的电话和电子邮件的范围内。玛丽安娜希望这种暂时的、“非正式的”限制行为能给自己带来一些喘息的空间，让她可以体会内心的真实感受，并考虑接下来采取什么行动。

那么，你怎么知道下一步该做什么呢？下面四个问题可以帮你做出决定。

关于是走还是留的四个问题

1. 我能用不同的方式和这个人相处吗？

2. 他能用不同的方式和我相处吗？

3. 我是否愿意努力改变我们之间的相处模式？

4. 现实地看，如果我付出最大的努力，这段关系是否会令人满意？

我能用不同的方式和这个人相处吗？

正如我们在这本书中反复见到的那样，你所处的煤气灯操纵式关系不会改变，除非你自己先做出改变。关掉煤气的前提是你必须和你的煤

气灯操纵者分离，不参与煤气灯操纵式的对话，或者当遇到“情感末日”的威胁时，直接离开房间。这意味着你必须拒绝趋同心理，同时愿意让你的煤气灯操纵者拥有他自己的观点，即使你知道这些观点是错误的。这还意味着当你感到焦虑、孤独或不安的时候，不一定能和你的煤气灯操纵者分享，因为正是这些情绪会引发他开启煤气灯操纵模式。当你感到焦虑而他又没办法解决问题的时候，他会觉得无能为力，于是通过煤气灯操纵行为来维持自己依然拥有权力、掌控着大局的感觉。

你不妨问问自己下面这些问题，了解一下你究竟愿意做出多大的改变。接着你可以再往下看看凯蒂、莉兹和桑德拉都是怎么回答这些问题的。

***当他开始对我进行煤气灯操纵时，我能否做到不参与对话？我是否经常需要向他证明我是对的？即使没有大声说出来，是否在脑海里反复地和他争论？**

凯蒂：“我并不需要自己永远都是对的。我想我对布赖恩也是这样的。退出争论对我来说不是什么特别难的事情。”

莉兹：“听到领导歪曲事实真让我抓狂！即使我嘴上没说什么，但我知道我会在脑海里不停地重播我们之间的对话。我实在不想听他说那些话！”

桑德拉：“我第一次主动退出和丈夫彼得之间煤气灯操纵式的对话时，觉得很难受。我胃疼，甚至发抖。我太想让事情回到正轨上了！但是尝试了几个月之后，我发现退出并没有那么困难。所以，没错，我想我现在已经可以比较轻松地做到这一点了。”

***如果他的煤气灯操纵行为使我对自己或我们的关系感到焦虑，我会向他寻求安慰吗？我能找到某种不依靠他就让自己冷静下来的方法吗？**

凯蒂：“这对我来说很困难。我希望自己可以依靠布赖恩，所以我认为我不能停止向他寻求安慰。事实上，我不确定我想改变这一点。我希望在不让他难受的情况下随时向他寻求安慰。”

莉兹：“哦，我当然能做到这一点了。我不需要那个家伙来确认一切都好！我只需要他停止过分的行为。”

桑德拉：“我想我能做到这一点，但会比较有难度。因为彼得总会注意到我不太开心的样子，问我怎么了，是不是一切都好。有时他确实想听诚实的回答，有时这只是新一轮煤气灯操纵的开始——他套出我的话之后就可以向我‘证明’——我没有理由不开心，因为他做的一切都是对的。所以，我必须分清他是真的关心我，还是在引诱我上钩。不过，我想我可以不依靠他，自己冷静下来。”

***如果我说我会做某件事——比如，在他吼叫的时候离开房间，或者当他迟到超过二十分钟就离开餐厅——我能说到做到吗？**

凯蒂：“我讨厌这部分。我想我能做到，但是我很讨厌这么做。”

莉兹：“没问题，我能做到。我只是认为这个问题不适用于我的情形。在我看来，似乎无论我做什么，他的行为都不会改变。”

桑德拉：“是的，我能做到。毕竟，我和孩子们相处的时候已经做过充分的练习！”

在凯蒂、莉兹和桑德拉回答了这些问题以后，我让她们分别总结一下自己的情况。结合之前的那些答案，她们将如何回答这个大问题：我能用不同的方式和这个人相处吗？

凯蒂：“我也许能做到，但我现在不太确定这就是我想要的！如果不能和男朋友共担烦恼，或者不能时常从他那里寻求安慰，还要男朋友干吗？也许说到底，我并不想这么做……”

莉兹：“我不认为我能够和这家伙共事而不纠结他对我做了什么。我认为我做不到。”

桑德拉：“是的，我想我能用不同的方式和彼得相处。我做出这些改变可能对自己也大有裨益。”

他能用不同的方式和我相处吗？

我们退一步想想是什么原因促使一个人变成煤气灯操纵者的。一般说来，当一个人受到威胁或觉得有压力的时候便会开启煤气灯操纵模式，通过证明自己是对的来应对压力。这是他觉得自己强有力的方式，也是他维持自我认知的方式。

有些人在自我认知方面意志非常薄弱，所以对煤气灯操纵无比投入，选择煤气灯操纵作为他们和别人之间的正常互动模式。他们感觉如此无力，因此寻求一切机会控制别人的想法，以便感觉自己强大，可以掌控一切。

有些人只在某些关系里进行煤气灯操纵，而在其他关系里表现正常。比如，他们可能对配偶进行煤气灯操纵，但对雇员没有这种行为。或者，作为领导，他们进行煤气灯操纵，而在家里面对配偶的时候，他们则心地善良、充满爱心。

还有些人会偶尔开启煤气灯操纵模式，对来自这段关系内部或外部的压力做出回应。假如你和这样一个人结婚，他可能在长达数周甚至数月的时间里都没有发作，然后你们可能因为钱的问题大吵了一架，或者他和某个孩子相处得不太好，或者他在工作上遇到了麻烦，又或者他母亲必须去医院，总之在压力激增的时候，他突然开始对你进行煤气灯操纵。

下面是有关煤气灯操纵者的第一个问题。

***他对煤气灯操纵有多投入？**

凯蒂："说实话，我不知道。有时，我觉得他对煤气灯操纵非常投入——因为他一直这么做！但另外一些时候，我注意到只要我主动做出改变，他就会停止煤气灯操纵行为。我真的不知道这个问题的答案是什么。"

莉兹："哦，他完完全全致力于煤气灯操纵——至少和我打交道的时候是这样。我能看得出，他是那种时刻需要证明自己是对的、一切都随心所欲的人。他非常享受逼我经受各种考验。我离开办公室的时候他甚至得意地笑。我实在不认为他有一天会做出改变。"

桑德拉："我认为彼得一旦觉得有压力，可能就会情不自禁地开启煤气灯操纵模式。但是我已经做了一些关掉煤气的努力，到目前为止效果还不错。我们两个都想聊聊这个问题，都想做出改变，这显然有助于改善我们之间的关系。在我看来，彼得算不上致力于煤气灯操纵的人，尽管他可能有这样的趋势。"

可以看到，莉兹和桑德拉知道如何回答这个问题，但凯蒂并不确定。如果你也不确定，我建议你试试下面这个练习。在整整一周的时间里，尽最大的努力关掉煤气。不要接受任何一次参与煤气灯探戈的邀请，不要放过任何一个停止这支舞蹈的机会。回避一切控制、解释、分析、幻想，甚至和你的煤气灯操纵者进行谈判的诱惑。在某个时间点，他几乎一定会试图重新拉你上钩，继续跳那支探戈。但是你要忍住，看看你一直拒绝会发生什么。

凯蒂做了这个试验，以下是她的发现。

凯蒂："当我尝试整整一周关掉煤气的时候，布赖恩还是老样子，

继续对我进行煤气灯操纵。有时我能打断进程，但他总会重新开始。我不禁怀疑，是不是以后一直都会这个样子……”

如果你还是不确定他能否用不同的方式和你相处，你可以问另一个问题：他能和你产生多少共鸣？除了煤气灯操纵式的关系，你是否觉得他把你看成一个独立的个体，尊重你、爱你、倾听你的心声？还是他似乎总是更关心自己——想证明他是对的，想向你展示他是多好或多浪漫的人？你是否觉得你跟他心灵相通？还是你觉得他经常只是在作秀？

如果你的煤气灯操纵者经常能以令人满意的方式和你产生共鸣，你就有理由相信煤气灯操纵行为会结束，或者起码减少到你可以接受的程度。但如果你发现你们的关系大多让你觉得步调不一致、不满意，那么你的煤气灯操纵者可能不懂得用其他方式和你产生共鸣。即使在他不主动进行煤气灯操纵时，也不会亲近你、尊重你。在这样的情况下努力关掉煤气，也许他的操纵行为会减少，但你依旧不会觉得这段关系令人满意。

***他能和我产生多少共鸣?**

凯蒂：“我不知道。刚开始交往的时候，我觉得布赖恩是完美男友。他的保护欲很强，并且充满爱心，我和他在一起感到特别安全！但现在我开始有些怀疑。也许他只是想证明他很强大，能够保护我。而一旦他觉得自己失败了，就会对我进行煤气灯操纵。所以，我想他并没有真正和我产生多大的共鸣。”

莉兹：“我不知道他和其他人相处是什么状况，但他和我肯定没有共鸣可言。他所做的每一件事都是为了他自己的利益，是某种权力游戏。他对我——莉兹这个真实存在的人——根本不上心。我只不过是他象棋游戏里的一名小卒。”

桑德拉：“彼得有时因为忙于应付工作和他自己的问题而忘了我也

是个普通人。这个时候他就会对我进行煤气灯操纵。他需要证明自己是个好人，于是我就不再是个真实存在的人，而只是他的一名观众。但有些时候，他确实非常理解我。他会注意到我不开心，问我是怎么回事，然后给我提供有用的建议。他会注意到我累了，主动说，‘今晚我哄孩子睡觉，你放松一下，好好休息吧！’当我拜访完家人回到自己家里的时候，他甚至会主动做晚饭——因为他觉得他不用和我一起去是逃过了一劫！所以，没错，我认为他能和我产生共鸣。虽然有时他没做到，但大多数时候他有这个能力。”

你的煤气灯操纵者能和你产生多少共鸣？他是否……

- 看起来能够理解并尊重你的观点？
- 至少偶尔留意你的感受和需求？
- 至少偶尔把你的感受和需求放在他的之前？
- 对他多次伤害你的行为表示懊悔，并做出积极的改变？
- 真心悔改，而不只是想哄你开心或为了证明自己是多好的人？

我又让凯蒂、莉兹和桑德拉分别总结了一下自己的煤气灯操纵者，她们会如何回答这个大问题：他能用不同的方式和我相处吗？

凯蒂：“我不确定。但至少现阶段他不能。”

莉兹：“肯定不能。”

桑德拉：“是的，我认为他能。虽然不是每时每刻，但也许已经足够。”

我是否愿意努力改变我们之间的相处模式？

由于煤气灯操纵行为如此引人入胜，对很多当事人来说，双方共同打破这种模式就显得特别困难。煤气灯操纵式的关系经常会产生恶性循环：他带有攻击性的行为引发你防御性的回应，而你的回应又触动了他的敏感神经，进一步引发他更有攻击性的行为。

比如，凯蒂逐渐意识到，她所处的煤气灯操纵式关系从第一阶段发展到第二阶段，后来又进入第三阶段，很大一部分原因在于她和布赖恩之间的相处模式已经定型。当她觉得焦虑、有需求，而他又觉得自己无能为力的时候，他就开启煤气灯操纵模式，感觉自己更强大一些。他会试图让她相信没有担忧的理由，或者她没有什么真正的需求，又或者她不该有这些需求。他越生气，她就越焦虑、越有需求，于是一切都变得更糟糕。

所以，当布赖恩刚开始指责凯蒂调情的时候，凯蒂确信他的看法是错的，她的回应也印证了这一点："哦，亲爱的，我没有调情！""布赖恩，你太荒唐了，那位男士只不过是表示友好而已。""你真的没什么可担心的。你为什么就意识不到呢？"但随着布赖恩步步紧逼、继续指责，凯蒂的自信悄然消逝，变得越来越焦虑。她的回应也越来越带有安抚的口吻："拜托，布赖恩，把你的话收回去！""我没有什么特别的意思，你要相信我！""我受不了你把我想得这么坏。现在我觉得糟糕透了！"

布赖恩是个焦虑、缺乏安全感的人，但他并不是恶魔。看到凯蒂难过，他也真的不开心，而且他不喜欢那种因为自己导致凯蒂难过的感觉。随着凯蒂的自信心衰退，她对布赖恩越来越依赖，需求也越来越多，极其渴望他能不时地给予安慰，证明他的爱。布赖恩很在意凯蒂的这种行为。他想帮她，却有心无力。他痛恨这种无能的感觉，所以凯蒂越依赖他，他就越充满怨气、越爱指责她，负能量越大。就这样，他们的煤气灯操纵式关系进入了第二阶段。

布赖恩在第二阶段的侮辱和指责让凯蒂更加焦虑和绝望，而她不断

寻求安慰的行为也让他更加无助和失控。他为什么就不能让她开心呢？他为什么没办法让这段关系进行下去呢？他有什么问题？不，他不可能这么软弱无助，他不可能这么糟糕、这么失败。问题不是他缺乏能力——他必然是强大的——所以问题肯定出在她身上。布赖恩自身的绝望和不安导致他不断升级对凯蒂的指责和攻击，更加卖力地迫使她承认自己是对的、强大的，而她是错的、糟糕的。于是，这段关系最终进入了第三阶段。

以下行为可能引发对方煤气灯操纵行为的升级

•自我贬低。

“我知道，我太愚蠢了。”

“请原谅我，你知道我有时候会过于自我。”

“我没办法相信我一直这么自私。”

•寻求安慰。

“尽管我一团糟，你还是爱我的，对吗？”

“亲爱的，我感到很寂寞。你看不出来我有多需要你吗？”

“我不是有意伤害你的。你还在生我的气吗？”

•认定他会用很糟糕的方式对待你。

“你可别又大发脾气啊！”

“拜托你别嫉妒，你知道你没有理由的。”

“我知道你会认为我很蠢，但我就是控制不了，行了吗？”

当凯蒂意识到她的回应加深了布赖恩的焦虑，让他表现了更强的占有欲时，她深感惊讶。她明白他的糟糕行为不是她的错，也认清了一个事实：她的回应是两人交流的一部分。有一天她在我的办公室里说：“以前我一厢情愿地认为我很适合他，但现在我开始觉得，也许我带出了他最糟糕的一面——就像他带出了我的一样。”

正如我们在这本书里反复看到的，煤气灯操纵式关系里的两位当事人都很难容忍意见分歧。他需要当对的一方，而你又需要他的认可。他受不了你和他有不同看法，而你又受不了他把你想得非常恶劣。你们同时让这段关系变得更加紧张，而这种一触即发的状态往往又会揭开新一轮煤气灯探戈的序幕。你不妨问问自己下面这些问题，判断一下你们两个能不能改变现有的相处模式。

***有没有人支持我?**

如我们所见，煤气灯操纵会挑战你明辨是非的能力。如果没有人支持，你很难对抗煤气灯操纵者。你需要朋友、家人或心理治疗师帮助你维持自我认知，看清到底发生了什么。你可以问自己一个相关的问题：我能不能对至少一个人——比如，心理治疗师、伴侣、朋友、兄弟姐妹——彻底打开心扉，完全不加掩饰地讲述我和煤气灯操纵者之间的交流，然后看看能够得到哪些诚实的反馈。

凯蒂：“我觉得和朋友讨论这个话题不太舒服。不过至少我有一位很信任的心理治疗师！”

莉兹：“哦，我当然——我的丈夫、朋友和心理治疗师。但大家都已经对我工作上的问题相当厌烦，不想再听我说了。”

桑德拉：“是的，我有几个支持我的人。我知道他们都会给我诚实的反馈，但我并不总想听他们的意见。”

***我能否坚守底线?**

我们已经证实了你没办法控制他，你只能控制自己的回应方式。如果你真想改变这段关系里涉及煤气灯操纵行为的各个方面，你必须坚守底线，无论感觉会多么糟糕。

假设你告诉他：“亲爱的，我已经厌倦了你的迟到，我也不想再就这个问题争论了。下次你再迟到超过二十分钟，我直接走人。”

到目前为止一切都好。你设置了底线，表明了自己的立场，捍卫了自己的权益。现在真正的考验来了：你在最喜欢的餐厅预订了位子，整个星期都在期待这顿晚餐。结果他又迟到。二十分钟过去了，他还没有出现。你有勇气离开吗？如果下次再发生这样的事情怎么办？下下次呢？再以后呢？如果你没有那份勇气——当然，谁也不能责怪你——可能就没办法从内部真正改变这段煤气灯操纵式的关系了。

凯蒂：“我可以做到，但我不太想这么做。”

莉兹：“这个问题对我不适用。如果我对我的领导设置底线，他会直接炒我鱿鱼。事实上，有时他巴不得我这么做——那样他就可以把我炒掉了。”

桑德拉：“我最近一段时间就是这么做的，效果还不错。虽然做起来很不容易，但绝对值得。”

***你是否不但有原则，还有勇气说“停下来”？**

假设你已经告诉过你的煤气灯操纵者，你不喜欢被人吼。你说下次他如果再对着你大吼大叫，无论情况如何，也不管原因是什么，你都会果断地挂掉电话，或者离开房间。

当你们发生争执的时候，你私下试了几次这个方法，效果还不错。

你离开，他冷静下来，吼叫停止，然后你们两个继续像什么事都没发生过一样交往。有时他甚至会主动道歉，你感觉很棒——这段关系终于开始改变！

然后有一天，他突然在家庭聚餐的时候对你吼叫，当时你的亲戚和他的亲戚都在场。你会立即离开吗？如果是在某天夜里很晚的时候，你只想在自己的床上好好睡一觉，怎么办？你会去沙发上睡，或找一家汽车旅馆吗？如果是某个清晨，你正忙着准备上班，怎么办？你难道不会想：就这一次，我忍了。不把事情闹大，耐心等他吼完？

你知道问题出在哪儿了。这种改变需要深入、共同地努力。并不是每个人都有勇气做出这样的努力，尤其当她还有其他事务缠身的时候。你是否在知道不一定会有回报的前提下，依旧愿意投入那么多的精力去挽救这段关系？还是说，离开这段关系，找一个对煤气灯操纵没有兴趣的人看起来更明智？

凯蒂：“我有原则，但我不确定自己有足够的勇气。”

莉兹：“这个问题对我也不适用。我不能对我的煤气灯操纵者摆出这样的立场，因为他是我的领导。如果我不照他的意思做，他就会把我炒了。”

桑德拉：“在对付完工作和孩子之后确实很难找到足够的精力来喊停。这是整个过程里我最不喜欢的一部分。说实话，我真的很讨厌这个部分！但是，为了挽救我的婚姻，我愿意这么做。”

***我愿意做出牺牲吗?**

有时用正确的方式回应煤气灯操纵者意味着你会失去一些东西——比如，浪漫的晚餐、家庭聚会、在家休息的安宁的夜晚等。你可能会觉得自己放弃了这段关系当中很多令人享受或值得拥有的东西，你为挽救

这段关系所做的努力事实上正在摧毁它。

坚守立场可能还会让你成为那个“坏人”——你缺乏幽默感、脾气暴躁、开不得玩笑、容不得错误。你愿意放弃别人对你的好评，说你因循守旧或不宽容吗？

凯蒂：“我可以做到，但我真的不愿意这么做！”

莉兹：“嗯，这个问题放在我身上是这样的——我愿意牺牲自己在公司辛辛苦苦打拼来的职位，以停止他无穷无尽的煤气灯操纵行为吗？是否仅仅因为这个可恶的领导让我没好日子过，就要离开这份很棒的工作？我渐渐开始觉得，我可能必须这么做。但这会是个很大的牺牲。”

桑德拉：“好吧，可能这才是我最不喜欢的部分。但如果必须这么做，我想我能做到。我依旧认为这段婚姻值得我做出这样的努力和牺牲。”

我再一次让凯蒂、莉兹和桑德拉分别问自己这个大问题：我是否愿意努力改变我们之间的相处模式？

凯蒂：“看清了具体涉及的这些事以后，我现在不太确定自己是否愿意做出那些努力和牺牲。我以前认为自己愿意为布赖恩做任何事……但如果要付出这么大的代价，我真的不太确定……”

莉兹：“我做什么不重要，这段关系根本不会发生改变。”

桑德拉：“我想我们成功挽救婚姻的概率还是挺高的。没错，我愿意做出所需的努力。”

现实地看，如果我付出最大的努力，这段关系是否会令人满意？

这个问题可以真实地分辨出你接下来想做什么。客观地评价你是什么样的人，你的煤气灯操纵者是什么样的人，你需要做什么才能改变你们的相处模式，你是否依然觉得你付出的努力是值得的？在你付出这么多努力之后，你能否得到足够的回报？虽然你非常努力，但却没带来实际成果，是否离开才是更好的选择？

看到这个问题，你的第一反应是什么？你是否听见自己在心里问：我该留，还是该走？不妨咨询一下你的“空中乘务员”。他们对你给出的回答满意吗？如果你想象自己留下，有没有感到胃部一紧，身体表示抗议？你的朋友有没有扬起眉毛或摇摇头，回避你的目光？如果想象自己离开，你体会到一种铺天盖地的恐惧，还是觉得自己的焦虑有所减轻？你的朋友是感到惊讶，还是松了一口气？也许辨别“空中乘务员”的反应需要相当一段时间，但你要一直留意，倾听他们向你传达的信息。我保证，他们不会让你失望。

一些可能预示危险的“空中乘务员”

- 你经常不知所措或者感到困惑。

- 做噩梦或多梦。

- 记不清自己和煤气灯操纵者之间发生的事情的细节。

- 身体指标：沮丧、胸闷、喉咙痛、肠道问题。

- 他来电话或回家时，你会高度紧张或恐慌。

- 你总是特别努力地想要说服朋友或你自己，和煤气灯操纵者的这段关系有多好。

- 你觉得忍受对方这样对待你，其实是在消磨自己的心智。

• 你信任的朋友或亲戚经常对这段关系表示担忧。

• 你时常躲避朋友，或者拒绝跟他们讨论你的情感问题。

• 你感受不到生活中的快乐。

如果你还不知道答案，不用着急，带着疑问继续过日子，看接下来会发生什么。也许有一天早上醒来，你突然知道该怎么做了，或者你听见自己内心对这段关系的剖析，仿佛已经做了决定一般。也许，你需要给自己一个期限，允许自己安静、专注地把这个问题想透。

为了帮你更好地做决定，我在这里分享一些我的病人就该留还是该走的问题得出的结论。

我的病人选择留在煤气灯操纵式关系里的原因

• “我真的很享受我和我伴侣之间的对话。”

• “如果有任何促进这段关系的方法，为了孩子我也得试试。”

• “我没有意识到自己也在很大程度上导致了我们之间的问题。我先改变自己的行为，看看会发生什么。”

• “我们毕竟在一起很长时间了。”

• “我很钦佩我的朋友，她总有独特的观点。我不想和她断绝联系。”

• “我愿意减少和母亲见面的时间，但如果彻底不见她，我会觉得缺了些什么。”

• “我希望我的孩子认识他们的亲戚。为了实现这一点，我愿意忍受很多不愉快的经历。”

- “这份工作还值得我再干两年，然后我一定离开。”

- “我认为这份工作还能让我学到一些东西，所以我会咬牙坚持，找办法撑下去。”

我的病人选择放弃煤气灯操纵式关系的原因

- “如果当我告诉别人我的伴侣怎样和我说话、对我做了什么的时候没有自豪、舒服的感觉，这样的关系不要也罢。”

- “恋爱应该让你的生活变得充实、丰富，但我所处的这段关系却让我的生活变得狭小、贫瘠。即使我免不了责任，那我也受够了。”

- “我不希望我的孩子在这样的环境里成长，认为这就是婚姻的常态。”

- “再这样下去，我的朋友都要不认识我了。”

- “每当我想起他就感到焦虑。”

- “我不想被辱骂，就这么简单。”

- “我厌倦了整天感觉都这么糟糕。”

- “我就是不想再有这种感觉了。”

- “我昨天哭了整整一个晚上，实在是受够了！”

- “我不想再回忆这段关系了，想想就难受！”

如果你还是不确定下一步怎么走，我再提最后一个建议。把书翻到第181页，把“你允许谁进入你的世界？”这个练习再做一遍。然后问你自己：你会允许你的煤气灯操纵者进入这个世界吗？如果一想到这种情

景，你的整颗心都跟着闪亮，那么你应该选择留在这段关系里。但如果你的心脏向下一沉、胃部紧缩，或者你感到麻木、疲惫，那么你应该选择离开。此外，如果你到了这个地步都做不了决定，不妨考虑和你的煤气灯操纵者暂时分开，这样也许真的能帮助你们看清问题。

下面是凯蒂、莉兹和桑德拉对“现实地看，如果我付出最大的努力，这段关系是否会令人满意？”这个问题做出的回答。

凯蒂：“我不确定，但我认为答案很可能是‘不会’。我知道我们的关系可以变得更好，它也确实在好转。但也许布赖恩和我真的会激发出彼此最糟糕的一面，也许我必须选择放手。我会先带着这个想法继续过日子，看看几周后有什么感觉。”

莉兹：“我没办法接受离开这份工作。一想到要放弃辛苦打拼来的一切，我都快疯了。但我也意识到情况永远不会好转，我不能一直这样纠结下去。和领导的矛盾已经占据了我生活的全部。我希望能理顺这段关系，但我真的做不到。”

桑德拉：“我认为彼得和我真的有机会改善我们的婚姻。如果有任何能保持我们家庭完整的方法，我肯定愿意尝试。所以，我会继续努力。这个过程很累人，但至少我的努力有了回报！我想，总体来说，这段关系今后会让我感到满意。”

在你做出是留还是走的决定之后，有一个新的挑战：让你的生活一直远离煤气灯。无论你努力从内部改善一段煤气灯操纵式的关系，还是限制它对你的影响，抑或干脆离开，前面还有任务等着你。在第八章里，我会帮助你完成这些任务。

第八章　让你的生活远离煤气灯

现在你明白了自己在煤气灯探戈里扮演的角色，并找到了脱身的新方法。你已经学会关掉煤气，而且可能已经有了一定的练习。你还做了决定，是彻底离开你所处的煤气灯操纵式关系，尽可能地限制它，还是从内部改变这段关系。

接下来怎么办？

第一步是确定你的目标。你是打算从内部改变这段煤气灯操纵式的关系，同时希望保持现有的亲密程度，或者变得更亲密？还是准备限制这段关系的亲密程度，以便摆脱对方的煤气灯操纵？又或者，你铁了心要彻底离开？每种选择都需要不同的心态和行动方案。

如果你打算从内部改变煤气灯操纵式的关系

从内部改变煤气灯操纵式的关系可能是最具挑战性的选项。如果煤气灯操纵行为已经持续了相当长一段时间，就更是如此。你和你的煤气灯操纵者已经建立起一种强有力的交流模式，如果你想改变这种模式，必须全情投入，做好打持久仗的准备。具体说，为了从内部改变煤气灯操纵式的关系，你需要做下面这些事。

***要坚定。**

切记，如果想让煤气灯操纵的交往模式发生改变，唯一的方法是你去主动改变它。当然，只是你自己改变还不够，你的煤气灯操纵者必须也愿意做出改变。但如果你不先做出改变，要让他改变几乎是不可能的。

***要知道自己的感受。**

只有一种方法可以让你在煤气灯操纵式的关系里做出行为改变——时刻关注你自己的感受和反应。我的意思并不是让情绪支配你。我们都

知道自己的焦虑、悲伤、愤怒或寂寞“只是一种感觉”，并不反映我们生活的现状。就像我们也都经历过希望、激动和狂喜，它们未必符合恋爱关系的真相一样。话虽如此，如果某种情绪挥之不去，仔细倾听它想向你传达的信息是很重要的。当两种差别极大的情绪共存时，尤其需要注意——比如，希望和绝望、快乐和悲伤、焦虑和放松，等等。我们倾向于只留意好消息、忽略坏消息，尤其是当我们处在不想离开的关系里的时候。但如果你想让自己的生活远离煤气灯，你必须既听好消息，也听坏消息。

***要诚实。**

有时，我们在处理问题的过程中会意识到这个问题的存在，可一旦问题得到解决，就会把它忘得一干二净。在某些情况下，这可能是获得平静和快乐的强大秘诀。但如果你想让自己的生活远离煤气灯，要学着把长期打算放在心上。我建议你用一个月的日历做实验。每天晚上，在日历上写下只言片语，总结你当天的经历，把焦点放在你所处的煤气灯操纵式关系上。到了月末，把所有的话抄到一个包含“积极”“消极”和“中立”三列情绪的表格里。哪一列最长？整个月的总体趋势是什么？你能否从这个表格里看出，在改变这段关系和你自己的进程中，你到底取得了进步还是毫无进展？

***要自律。**

煤气灯操纵型的相处模式往往根深蒂固，对当事人双方都有很强大的吸引力。如果你处在一段煤气灯操纵式的关系里，尤其是当这段关系已经持续超过几个星期的时候，我保证，你们双方接下来都会多次受到诱惑，一不小心就回到原来的相处模式中。你也许没办法避开所有的诱惑，要是真能做到这点你就是超人了。但是你必须采用足够强硬的方法，向自己保证，一有机会就要改变自己以前的做法。（另外，就像我们在第七章里见到的，如果这个目标听起来太难实现，你可以选择离开这段关系，重新开展一段没有包袱和历史问题的关系）

***要负责。**

我不是说你要为煤气灯操纵者的行为，甚至是为你们这段关系的结果负责。事实上，这正是煤气灯操纵式关系里的一个明显问题：双方都认为被操纵者要对发生的一切负责。他迟到了三小时，反而怪你太“死板”，非得盯着某个时间点。他不告诉你刚刚的一笔家庭开销他花了多少钱，反而怪你太“苛求”、太“多疑”，什么都要问。他送了你一大堆你并不太需要的礼物，反而怪你“缺乏激情”“不愿意接受别人的好意”，只会各种唠叨。所以，我不是建议你继续这种行为——事实上，我建议完全相反的选择！你要为自己在这段关系里扮演的角色负责，并做出决定：如果你得不到想要的东西怎么办？如果他迟到了，不妨考虑不等他。如果他拒绝透露你有权知道的财务方面的信息，不妨考虑把你的钱从你们的共同账户里取出来。如果他总是送你你不想要的礼物，不妨考虑把东西退还给他，或者退还到店里。不要尝试改变他的行为，但也不要一味地被动接受。如果你觉得这个行为无法令你满意，那就接受这段关系不适合你的事实，然后决定你想针对这种情况做些什么。

***要有同情心。**

这种态度同时适用于对待你的煤气灯操纵者和你自己。你们都会犯错，都会表现得很糟糕，至少有时是这样的。你不用忍受无穷无尽的糟糕待遇，但如果你的煤气灯操纵者再三“挑衅”，你可以提醒自己：他也在受苦，而且程度可能比你还深。毕竟，他十有八九是在一个不健康的家庭环境里长大的，曾经被人煤气灯操纵，却无法阻止——所以现在他不明白为什么你可以说不。你也可以对自己赋予同情心，允许自己脆弱、有需求、有缺陷——你毕竟只是个凡人。你的同情心不一定会改变你是走还是留的决定，但它肯定可以改变你对煤气灯操纵者和你自己的态度。

如果你打算限制煤气灯操纵式的关系

有时，尽管意识到煤气灯操纵行为不太可能真正结束，你依然会忠于你所处的这段关系，选择留下来。你和领导、同事、亲戚、老朋友，甚至是不愿离婚的配偶的关系，都可能属于这种类型。你可能还会得出结论：某些关系只要足够疏远就可以避免煤气灯操纵；可一旦这些关系变得亲密，就一定会涉及煤气灯操纵行为。如果你不想彻底切断这样的关系，但同时又想限制它对你的不良影响，你需要拥有以下这些特质。

***要善于分析。**

列出所有在这段关系里煤气灯操纵行为最可能发生的情形：家庭聚餐、和煤气灯操纵者的私下相处、年终总结，等等。同样，列出会引发煤气灯操纵行为的话题，以及一天、一周或一年中的高发期。确认这段关系里你最需要回避的内容。或者，如果无法回避，保护好自己。

***要明确。**

通过分析决定这段关系中哪些方面需要割舍，哪些接触可以接受。你只是想减少和这个人的相处时间以避免亲密接触吗？你是否打算限制某种类型的对话——比如，不让领导提起私人话题，或者避开和某位朋友之间冗长、持久的讨论？你是希望只在人多的场合见这个人，还是偏好一对一的交流？说到家人，某些家庭成员往往会引发煤气灯操纵的模式。你想在这样的场合避开你的煤气灯操纵者吗？有时，当你在和一个很难对付的人打交道的时候，假如有另一个人在旁边陪伴支持，情况可能会大不一样。你会觉得这样的安排有帮助吗？仔细考虑所有的情形，看看如何能让你设立的种种限制帮到你。

***要有创造力。**

我的病人刚开始和我讨论设立限制的时候，经常很执着地跟我解释

某件事为什么根本不可行。如果我建议尝试另外一种做法——她们之前没有想到的做法——她们会惊讶地看着我，仿佛我刚完成了最不可思议的魔术。显然我们的思维容易一成不变。如果每次去探望母亲，她总给你一些你吃不了的东西，你又不知道该如何拒绝，下一次不妨约在博物馆见，而不是在她家里。如果你的朋友总要提一些痛苦的话题，而你只想聊一些轻松的东西，也许你可以做一些“轻松代金券”在下次聚会的时候半开玩笑地交给她。你可以建议你俩任何一人在只想被赞扬、不想被挑战的日子里使用一张。总之，在告诉你自己某件事情做不到之前，先看看能不能找到巧妙的方法来回避，而不是硬碰硬地面对。

***要既善良又坚定。**

我把这两点放在一起，是因为很多时候那些对设立限制感到困难的人认为这两个特质是对立的，而不是同一枚硬币的两面。当我们想维护自己设立限制的权利，但又不自觉地感到内疚或忧虑的时候，往往会夸大自己的理由。可能由于非常渴望被倾听，我们会忘记以善待人。如果我们百分百地自信，对设立限制感到很舒服，相对来说就比较容易善待他人。即使你不自信，这也是使用“伪装到你成功为止”这一招的好时机。提醒你自己，你有权设立任何你想要的限制。然后，坚信你不会妥协，同时以尽可能平静和善良的方式来守住你的底线。

***要坚持。**

切记，是你主动提出改变，而你的煤气灯操纵者可能希望让一切维持原样，至少在刚开始的时候不想改变。这也就意味着你需要投入更多的精力，以确保得到你想要的东西，毕竟你知道很有可能遇上一定程度的抵抗。

***要有原则。**

坚守自己的立场是很困难的，如果你的煤气灯操纵者奋起反抗，就

更是如此。但是，如果你不设立你想要的限制，不传达始终如一的、稳定的信息，我保证，不出几周，这段关系就会回到原来的样子。如果你设立限制的目的是让这段关系得以继续，那么遵守原则（和承诺）这一点就格外重要。否则，这段关系可能恶化到你真的无法再留下的地步。

***要有同情心。**

和之前一样，我希望你对煤气灯操纵者和你自己都展现出同情心。你们都没有主动选择这样一个难堪的处境，然而，你们都陷入了困境。你们都在遭遇痛苦，而且你们都将继续犯错。试着对自己多几分同情，即使在前行的道路上你可能要做一些艰难的决定。

如果你打算离开煤气灯操纵式的关系

你可能已经做了决定，真正规避煤气灯操纵的方法是彻底终结你所处的这段关系。又或者，你觉得煤气灯操纵可能彻底腐蚀了你对煤气灯操纵者的感情，以至于你根本不打算再和他保持联系。如果你想彻底结束煤气灯操纵式的关系，你需要拥有以下这些特质。

***要活在当下。**

离开一段关系总是伤人的，即使这段关系已经不再让我们感到开心。我们往往会受到强烈的诱惑，把这种痛苦的感觉投射到将来。我们的不开心情绪似乎如此真实、如此无处不在、如此压倒一切。我们无法想象自己有一天会有其他的感受。如果我们的恋爱史一向糟糕，我们可能会更加坚信好事永远不会发生在自己身上。还有，如果我们之前对煤气灯操纵者进行了大量投入，我们可能只会注意到现在失去了多少。唉，你可能需要经历所有这些痛苦的情绪，但是你不需要把它们投射到未来。提醒你自己：你现在不开心，而你只知道这么多。未来和过去一样，充满了神秘和各种可能性。所以，停留在当下，日子一天天过，未

来的事就随缘吧！

***要乐于接受帮助。**

不要尝试一个人解决问题。向你的朋友、你爱的人和你的家人寻求帮助。去看心理治疗师，上瑜伽课，开始冥想。总之，做能给你带来慰藉、平静、见解和共鸣的事情。我们的文化往往看重“坚持到底”和“独立完成”这些特质，但是我并不相信这套方法。我认为在遇到麻烦的时候求助并接受帮助实际上会让我们变得更强大。如果你正尝试离开一段煤气灯操纵式的关系，你在做一件难度很高的事，我向你致敬。你也应该向你自己致敬，然后伸出手，接受他人的帮助。

***要有耐心。**

既然你在个人生活、职场生活或家庭生活中做了重大的改变，你当然希望一切都很快有所好转。你可能希望和别人的关系或你的职业生涯能得到显著改善。你也可能希望自己有长足的进步，变成一个不再受煤气灯操纵的人。我可以向你保证，你已经在实现目标的道路上跨出了巨大的一步。但是改变肯定不会立刻发生。即使有个别立竿见影的特例，你也会遇到新的、不同种类的挑战。所以，请保持呼吸——想想那堂瑜伽课！——并保持耐心。你从出生走到现在，在这个时刻给自己多一些时间来完成整个过程，要有始有终。

***要有同情心。**

我知道我每次都用这个建议来收尾，但那是因为我觉得无论你采取什么行动，这一点都至关重要。对煤气灯操纵者表示同情可以有非常好的疗伤效果，对你自己表达同情就更是如此。别对自己说一些苛责的话，或让自己变得残酷、记仇、不屑。接受你已经尽力的事实，并给予自己应得的同情。

改写你的回应

你已经对最紧迫的煤气灯操纵式关系采取了行动，怎样才能确保今后不会重蹈覆辙？关键在于不让你的自我价值依赖于他人的认可。只要你稍有动摇，认为他人的认可才能让自己好受，才能提升自信，或者加强你的自我认知，就会成为煤气灯操纵的潜在对象。所以，培养坚定、清晰的自我认知和价值观，对远离煤气灯操纵非常重要。

下面是一些可以帮助你远离煤气灯的长期建议：

·倾听你内心的声音（花时间做白日梦、散步、反思）。

·写日记。

·坚持和你信任的朋友聊天。

·如果你很想投入一段煤气灯操纵式的关系，先想想你信任的导师或行为榜样会说什么。

·问问你自己：这位男士对我女儿、姐妹、母亲足够好吗？

·练习积极的自我对话。诚实地告诉自己你有哪些好的、令人钦佩的特质。

·通过和精神层面的连接滋养自己。留出时间祈祷、冥想，或安安静静地和心灵最深处的自我重新连接。

·召回你的价值观，用你推崇的方式对待他人。

·和肯定你精神层面的人共度时光。

·相信“不”已经是一句完整的话，多多使用这句话。

·参加某种体育运动。

·参加一门培养自信的课程，或领导力培训班，加强有效沟通、自我指导和谈判的技能。

·只做你想做的事。如果你感到矛盾，就说“不”。你会感受到坚定信念的力量。

·好好利用这本书里加强并厘清你的思路、情绪和精神的练习。我邀请你想象一下那所被栅栏包围的美丽的房子，只有你能打开大门，让别人进来（参见第181页）。每当你觉得自己开始动摇的时候，就练习让对的人进门，而把错的人通通关在门外。请记住，你对谁能进门有完全的控制权，所以别让任何你觉得不对的人进来。向你自己保证，在这所房子里，你不会展开任何一段你觉得不妥的对话。

考虑未来

当你把目光投向远离煤气灯的未来之时，我相信还有一个转变能帮你实现目标。你可以仔细看看煤气灯操纵对你来说很有吸引力的地方，然后扪心自问，为什么这些会让你产生这么大的兴趣。

就我的经验而言，我亲身经历过的煤气灯操纵式关系和我观察到的病人、朋友及同事所处的煤气灯操纵式关系，往往都拥有一种非常强大的吸引力，而且它超越了我们已经讨论过的范畴。我们经常觉得煤气灯操纵式关系可以提供一些比其他的交往更刺激、更有魅力、更特别的东西，同时这种关系的苦难也构成了它魅力的一部分。

不妨再想想《煤气灯下》这部电影。葆拉（英格丽·褒曼扮演的角色）深深地爱上了格雷戈里，因为她相信他能提供一个她毕生追求的避风港——她这一生确实非常坎坷。早年丧失双亲，和姑姑相依为命，结果姑姑又被人杀害，在她幼小的心灵留下了不可磨灭的伤害。所有曾经照顾过她的人都相继离开，葆拉不得不去一个人生地不熟且语言不通的国家学习。在这样的情况下，她当然渴望用一份恋情来弥补失去亲人的痛苦，所以她对格雷戈里的情感需求特别强烈，不但需要他爱她，还需要他拯救她。

我相信我们很多人选择进入某段关系的时候——比如，爱情、友情、工作、家庭等——都有“额外的”小算盘。我们不但希望获得当下的共鸣，还希望修补过去。我们非常渴望某种照顾、理解、感激，而煤气灯操纵者答应会把这些东西给我们。食物总是在你饥饿的时候最好吃，而你对共鸣的“饥饿感”会让煤气灯操纵者拥有救世主般的特质：他是那个独一无二的人，能让我们感觉完整，把我们从孤独里拯救出来，并使

我们相信这个世界上终究是有人理解我们的。或者，他能够帮助我们证明我们是健全的成年人，是招人喜爱的朋友。又或者，他能让我们知道我们对某人来说很重要，我们确实是好人，等等。无论我们渴望什么，煤气灯操纵者似乎总能满足，而这会让开心的时光——或者对开心时光的承诺——比世间任何其他的东西都更特别。我们可能也很享受自己能带给他相同体验的感觉。

然后，当我们考虑离开煤气灯操纵式的关系、让自己的生活彻底远离煤气灯的时候，我们又不禁渴望那种特别的共鸣，不知道自己还有没有机会再次享受这种感觉。我们想知道下一任爱人会不会具有同等的吸引力，会不会是我们的灵魂伴侣；下一位朋友会不会是“一辈子的挚友”，像现在的这位煤气灯操纵者一样；能否再找到一份和现在一样让我们感到自己很能干、成功和着迷的工作；如果放弃某种家庭关系——即使和当事人还有表面上的联系——生命里还会不会有其他人可以提供同样无限的爱和安全感。毕竟我们之前一直希望从那个人身上获得这些东西，而且可能有时也认为自己确实得到了。

所有这些问题的答案可能都是“不会”。如果我们不再为了那种“饥饿感”而去发展关系，新的关系自然就不会那么特别，那么令人满意。结束饥饿的强烈解脱感可能确实比吃到美食的简单快感更震撼人心。同理，面对生与死的存亡之战肯定比面对每一天的普通体验更刺激。如果我们不自觉地危害情绪健康，总和不可预测的人打交道，把个人和职业关系看成是弥补过去伤害的机会，不能活在当下，那么拥有令人满意的人际关系和颇具挑战性的工作也不会让人感觉刺激、特别和美好。

所以，当你望向未来、想着让你的生活远离煤气灯之际，好好考虑一下你是否真的愿意放弃这种附加的紧迫感和渴望。如果你不想放弃，尽管你现在对煤气灯操纵和你自己都有了更多的了解，并且具有一定的抵抗能力，你可能还是会被吸引到其他的煤气灯操纵里。但如果你已经受够了整个情感生活都危在旦夕的状况，你也许能接受未来的关系没有

那么刺激的事实——毕竟你很可能从中收获更深、更长久的满足感。

这不是你必须立即决定的事情，也不是你有意决定的事情。但我相信它是让你长期远离煤气灯的很重要的一部分。所以，在你选择新的人际关系和工作时，请记住这一点。

客观看待事物

你已经改变、限制或离开了一段煤气灯操纵式关系，这时你跟另一个人发展恋人、朋友或同事的关系可能会遇到不同类型的恐惧。你也许会想，“我怎么知道某个问题是‘不可避免的小事’，还是煤气灯操纵的警报信号？”

确实，每段关系都有起伏。有时我们觉得自己不被倾听，有时我们觉得被抛弃、被轻视、被忽略，这都正常。寻找爱和理解的完美结合正是让我们陷入煤气灯操纵式关系的一部分原因。所以，我们该如何区分普通的不完美和严重的缺陷呢？

如果你对这个问题有所担心，我有两个建议。

第一，在较长的一段时间里评估你的这段关系。总体来说，你是否觉得被倾听、被感激，和对方沟通交流是否有效？你是否觉得获得了自己想要的东西？某一件事放在大局里看可能不怎么重要，但你被忽视或被驳回的情形是否已经成为一种模式？或者你觉得你是被对方倾听和尊重的？

第二，向内看，征询“空中乘务员”的意见。当你想到这段关系时，是感到喜悦、快乐和满足？还是焦虑、害怕和不确定？你是觉得跌宕起伏——既有陷入爱河的兴奋，又有被虐待的痛苦？尽管你不喜欢伴侣、朋友、领导的某些方面以及他对待你的某些方式，但是觉得总体平稳，一直能体会到感激和快乐？

一些可能预示危险的“空中乘务员”

- 你经常不知所措或者感到困惑。
- 做噩梦或多梦。
- 记不清自己和煤气灯操纵者之间发生的事的细节。
- 身体指标：沮丧、胸闷、喉咙痛、肠道问题。
- 他来电话或回家时，你会高度紧张或恐慌。
- 你总是特别努力地想要说服朋友或你自己，和煤气灯操纵者的这段关系有多好。
- 你觉得忍受对方这样对待你，其实是在消磨自己的心智。
- 你信任的朋友或亲戚经常对这段关系表示担忧。
- 你时常躲避朋友，或者拒绝跟他们讨论你的情感问题。
- 你感受不到生活中的快乐。

在我看来，当你和某人交流时，如果你总是感到对方贬低你和你认为重要的东西，那你不妨相信自己的直觉，离开这段关系。即使你只是“神经质”，就像很多人担心自己是这种情况一样——即使这段关系从理论上来看很好，问题是你太焦虑、爱挑剔或者要求高——你最好的选择可能还是离开这段让自己如此抓狂的关系，然后解决妨碍你享受这段关系的真正问题。控制你对现实的认知——要求自己接受不真实的自己——从来不是一个好主意。即使问题真的出在你身上，你也应该努力解决问题，而不是无视自己的真实感受。

过上健全的生活

对你的生活方式保持警觉也是远离煤气灯操纵的一部分。你是时刻

想着和男朋友、母亲或领导最近的一次争吵，还是专注于过上健全的、有成就感的、让你快乐的生活？煤气灯操纵大量占据了我们心智、情感和精神。努力把这些能量用在真正对我们有价值的目标和梦想上，可以帮助我们远离煤气灯操纵。

新的可能性

我的病人玛丽安娜和她的朋友休处在一段煤气灯操纵式的关系里。在我的指导下，玛丽安娜非常努力地改写了这段关系的规则。在暂时不见休一个月之后，她重启了这份友谊，并且下定决心要做出改变。当休企图展开一段冗长、令人痛苦的讨论时，玛丽安娜拒绝参与，只是说了一句：“你的担心我都听到了，我不觉得我们需要继续讨论下去。”如果她因为和休产生分歧而感到焦虑，或者看起来被休误解了，她没有向休寻求安慰，而是强迫自己不去多想。如果她做了休反对的事，也只是严格审视自己的行为，得出自己的结论，有必要的时候就道歉，然后往前看，不再纠结。她既不允许休对她做出评判，也不指望休来赦免她的罪过。

令玛丽安娜感到意外的是，她俩都比以前更享受这份友情。尽管有时双方都会受到诱惑，想回到旧有的模式，但玛丽安娜一直坚定地选择回避煤气灯探戈。她的回报是重建了这份对两个人都有重大意义的友谊。尽管可能没有以前那么热切、那么让人全身心投入，但它长久可持续。

桑德拉也成功改变了她和丈夫的关系。她和彼得开始花更多的时间做双方都很享受的事，而不是把时间耗在应尽的义务上。彼得出于某些原因始终觉得很难和桑德拉的家人相处，桑德拉发现当她同意彼得不去拜访她的家人时，很多压力都得到了释放。随着他们逐渐减少共同拜访桑德拉家人的次数，彼得也开始减少和自己家人共处的时间——结果，他看起来比以前开心多了也平静多了。桑德拉意识到，彼得的母亲可能长久以来也在对他进行煤气灯操纵，就像彼得对桑德拉那样。所以，减少和家人的接触对他们双方来说都是好事。

桑德拉同时改变了自己的行为。她不再因为对孩子感到焦虑就给彼得施加压力，从而发出错误的信息，让彼得以为自己是一名不称职的父亲。她也把更多的时间留给了自己，在家庭以外的空间寻找快乐和慰藉：乡间的悠长漫步（有没有彼得都好），报名参加瑜伽课程，和朋友一起喝咖啡、聚会，等等。从一个更广泛的领域获得支持使桑德拉更容易选择退出彼得的煤气灯操纵行为，而这也使彼得更容易停止这种行为。尽管他们还有一些问题需要解决，但桑德拉对这段婚姻的前景非常乐观。她终于不再感到麻木了！

凯蒂则没有那么幸运。在仔细审视了和布赖恩的关系后，她发现他们确实激发出了彼此最糟糕的一面。布赖恩充满攻击性和负能量的态度往往让凯蒂变得爱辩解、易焦虑、缺乏自信，而这些特质又进一步激发了布赖恩自身的不安和沮丧。凯蒂得出的结论是，他们两人永远不可能共同打造一段幸福快乐、充满爱的关系。因为他们总是不自觉地踩到对方的雷区，所以他们永远会陷在煤气灯探戈里。她意识到，如果和布赖恩继续发展下去，她永远不会有持久的快乐，而如果她果断离开，至少她还有可能找到真正的幸福。

凯蒂和布赖恩分手之后，过了相当长一段时间才展开新的恋情。这主要是因为她想确定自己真的已经改变了对待男性和恋爱关系的方式。她发现自己之前的恋情有一个明显的模式：她总是选择很难与他人相处的男性，而他们会把她看成世上唯一理解自己的人。凯蒂当时对自己如此特别、如此被人需要的状况感到十分欣慰，但现在发现，这种亲密必然会促使男朋友产生强烈的占有欲，而且因为他们觉得自己被他人孤立，有挥之不去的焦虑感，所以特别容易对她发火。如果世上没有其他人能够理解他们，凯蒂当然就无比重要，而这给她带来了巨大的压力。

有一天，凯蒂在回顾自己的恋爱模式时，对我说：“如果成功了，我仿佛处在世界之巅。可如果失败了，我会觉得自己是世上最差劲的人。为什么我就不能让他开心呢？他依赖我，而我辜负了他。我怎么会

是如此糟糕的人？问题是，正因为我们都是这么不开心的人，我注定会失败——毕竟从来没有其他人让我们开心过。我就是天真地以为别人做不到的我一定能做到。但是我不能总折磨自己，让自己失望。”

最终，凯蒂展开了一段她自己描述为“不那么热烈，不那么心意相随”的新恋情，但从长远来看，这段关系更让她满意。她告诉我：“我不用时刻想着威尔。在某种程度上，我有些怀念那种感觉，我还是会渴望‘热恋’——你知道的，就是时时刻刻想着他，想着接下来会发生什么事的那种恋情。和威尔相处，我不需要多想，我知道他在该出现的时候就会出现。有时我会觉得少了点什么，但总体来说，我很开心。”

莉兹也决定离开工作中的煤气灯操纵式关系。对她来说，这个转变极其痛苦。如此辛苦地打拼才一步步爬到顶尖岗位，就这样离开，难免让她质疑自己的整个职业生涯。尽管理性地分析后莉兹知道，领导是个爱控制人的煤气灯操纵者，在和自己的职场竞争中获得了胜利，但她还是有一种强烈的挫败感，觉得自己毫无价值。她不停地问我：“这么辛苦地工作有什么意义？我为什么就不能处理好和领导的关系呢？”

在经历了几个月的痛苦挣扎之后，莉兹最终意识到，广告公司的这份工作在很多方面其实并没有那么适合她。她努力地追求职业成就，可能正是因为工作本身无法带给她很大的满足感。而她越感到不满足，就越努力工作，似乎想通过这种方式强行获得一直与自己无缘的满足感。被新任的领导排挤，可能是压垮骆驼的最后一根稻草，是她经历了一系列的沮丧和失望后，撒在伤口上的最后一把盐。

莉兹还在考虑接下来做什么。不用再处理不可能解决的问题，她现在的压力小了很多，有足够的精力四处看看，寻找和她的才能、价值和品位更为匹配的工作。最近她告诉我：“我还不知道接下来会发生什么。但无论是什么，我都很期待。”

至于米切尔，他最终决定不和母亲断绝来往，但是大大减少和她的

接触。他决定只在有女友或其他朋友陪同的时候才拜访母亲，这样一来，如果母亲又用轻蔑的口吻说话，起码有人给他提供精神支持。他不再每周都去父母家聚餐，但每个月至少去一次。他和父母的关系依旧让他感到悲伤和愤怒，他在继续和这些情绪做着斗争。

好在米切尔做了这些跟家人相关的决定后，生活里的其他部分有了起色。由于他开始为自己说话，情感上更有担当，他和女友的关系也日渐加深。米切尔有生以来第一次在家庭以外的关系里获得了安全感。他还发现自己展现出了以前不曾有过的自信，并因此交到了一些新朋友。随着他的态度越来越坚定自信，他的研究生学业也越来越顺利。他的教授对他有了更多的尊重，其中一位还扮演起了导师的角色，给他提供了不少以前错失的职业发展机会。尽管米切尔和母亲的关系还是不甚理想，让他感到不开心，但关掉煤气给他带来了其他方面的满足感。

现在，你有机会让你的生活远离煤气灯，进入一个全新的未来。你有机会改造或离开没有满足感的关系、选择新的关系作为自我认知、活力和快乐的源泉。你有机会变成一个更强大、更健全的人，可以掌握自己的命运，按自己的价值观生活。最重要的是，你有机会发现你想要的东西——无论是工作上的，家庭生活里的，恋爱关系里的，还是自己内心的。摆脱了煤气灯操纵，你可以做出更好的、对你来说更正确的选择。在你开启生命中这段激动人心的新旅程之际，我衷心地祝愿你拥有更多的力量，更高的士气，以及世上所有的好运。

附录A 了解你的情绪

建立“情绪词汇表”

煤气灯操纵行为经常导致女性压抑自己的情绪，甚至完全和自己的情绪脱节。如果你不清楚自己的情绪，你就错失了一个关键的能量来源，而这种能量原本可以帮你维护自己的权益，让你向煤气灯操纵者和自己表明你希望被怎样对待。了解你的情绪能够帮助你获得能量，从而帮助你改善或离开煤气灯操纵式的关系。

要了解自己当下的情绪，第一步是找到合适的词汇表达。“情绪词汇表”显然能够帮助你和自己的情绪建立连接。接下来，当你要告诉煤气灯操纵者你的感受以及你的需求时，你就有现成的词汇可以使用了。

请考虑下面这个列表里的词汇。它们对你适用吗？你能不能增加一些可以描述你真实感受的词汇？

情绪词汇表

被抛弃的	足够的	充满爱的
矛盾的	焦虑的	感恩的
糟糕的	无聊的	舒服的
自信的	有创造力的	好奇的
挫败的	沮丧的	依赖的
压抑的	绝望的	义无反顾的
失望的	不称心的	狂喜的
尴尬的	充满活力的	激动的
疲惫的	振奋的	害怕的
狂乱的	沮丧的	高兴的
好的	感激的	内疚的
开心的	充满敌意的	不满足的
无能的	独立的	迷恋的
低人一等的	缺乏安全感的	担惊受怕的
被孤立的	妒忌的	武断的
孤独的	招人喜爱的	充满爱心的
痛苦的	被误解的	需要情感支持的
愤慨的	紧张的	乐观的
不知所措的	多疑的	愉快的
心事重重的	被拒绝的	如释重负的
心满意足的	惊讶的	害羞的

（续表）

愚蠢的	迟钝的	震惊的
胆战心惊的	被阻止的	不耐烦的
感动的	受困扰的	不确定的
不自在的	过分拘谨的	暴力的
脆弱的	美好的	担心的

找回你的声音

真实感受是你维护自己、向煤气灯操纵者清楚地表达你希望被怎样对待的主要能量来源。如果你不知道如何描述你的感受，甚至无法对自己开口，要理解自己的情绪就变得很困难。你可以试试下面这个练习，让它帮你接触内心的真实感受，进而学会用语言来描述这些感受。当你找到自己的声音时，你就可以勇敢地面对煤气灯操纵者，带着全新的、足以改变你们关系的力量，清晰地和他交流沟通。或者你愿意选择终止这段关系也可以。

第一步

看看下面这些表述。它们是否能够形容你现在的感受？

·“我不知道我有什么感觉。”

·“我感到麻木。”

·“我不知道我想要什么。”

·“我不知道什么会对我有帮助。”

·“我觉得好像有点怪怪的。”

·“我感觉不到什么情绪。”

·“我挺失落的。我不知道是什么原因。”

·“我就是对性爱提不起兴趣。”

·“我不再享受婚姻。”

·“我的工作令我不太满意。”

·“我觉得自己不在状态。”

·“我始终很愤怒。”

·“似乎一切都让我觉得不爽。”

·“我已经没办法再开心下去了。”

·“我很沮丧。”

第二步

选一个你最感同身受的表述，把它写在单独一页纸上。然后从下面这些句子里任选一个，供第三步使用：

·我有这样的感觉是因为________________。

·这种感觉是从_____________的时候开始的。

·这种感觉还在继续，因为___________________。

·如果我的感觉不是这样，我会________________。

·也许____________能够改变或停止这种感觉。

·我现在最想要的是______________________。

第三步

把你选的句子放到之前抄写的表述下面。给自己十五分钟的时间，强迫自己在这段时间里不停地写。你可以把句子补充完整，也可以写任何你想写的东西。在规定时间内不停就好。如果你不知道该写些什么，就反复抄写刚才的句子——或者其他的句子——一遍又一遍。迟早，你的灵感会爆发。

如果你在整个十五分钟里只是不停地抄写一样的话，第二天和之后的每天都继续做这个练习，直到你写出新的内容来。（每次做练习时，你可以选和之前不同的表述，或者和之前不同的待填空的句子）了解你的情绪，并把它们清楚地表达出来，有助于你采取一些健康、积极的行动。

把你的感受画出来

清楚表达你的感受可以帮助你更好地了解这些情绪，并让你有勇气维护自己的权益。换个不同的方式——画画——也可以达到同样的效果。如果你觉得画画比说话舒服，你不妨通过下面这个练习帮助自己厘清情绪，继而采取积极的行动，关掉煤气。

第一步

在一张空白的纸上写上“我的观点”。在这个标题下画一幅画，描绘你的处境，或你和煤气灯操纵者之间的问题。在另一张空白的纸上列出“他的观点”，然后从他的角度出发，画一幅类似的画。

第二步

有时，给自己一定的时间消化情绪，看看它们对你有什么样的影响至关重要。所以，把两幅画放到一边，二十四小时之后再拿出来看。当你再看的时候，准备好另一张白纸，在纸上写下你再次看那两幅画时的想法和感受。也许这会给你带来新的观点，帮你发现隐藏在自己身体内部的坚定决心，继而采取行动，维护自己的权益。

附录B　想象你们的关系

这个练习能帮你更好地理解你所处的某段关系，这样你对自己该做什么决定也会有更清晰的认知。如果你可以在脑海里勾勒出这段关系的真实样貌，你就可以决定是该留下还是该离开，抑或开始采取行动，关掉煤气。为了做出这些决定，你首先需要知道这段关系给你带来什么样的感受。想象你们的关系可以帮你找到答案。

如果你们当下的关系存在问题，想象以前的情形可以帮助你看清问题的严重性。如果这段关系曾经很好，后来发生了变化，你可以想想：取其精华、去其糟粕，是否可行？如果你发现这段关系一直让你感到不开心、沮丧或孤独，你也可以想想：指望它变好，是否现实？

想象未来可以帮你认清自己的真实感受，以及这段关系将给你带来的种种可能。你真的有机会让这段关系变得美好吗？你根本不敢想象自己会在这段关系里感受到开心吗？思考这些问题能够帮助你早日做出是留是走的决定。同时想象一个没有煤气灯操纵式关系的未来也能起到相同的效果。如果你更喜欢那样的未来，也许是时候离开了。

最后，评价你所处的关系能够帮助你做出下一步该怎么走的决定。也许你选择留下或离开，也许你想尝试关掉煤气，也许你想给这段关系一个时限：如果它在某个节点之前没有改善，你就重新考虑，采取新的行动。无论你如何选择，评价你所处的关系总是有助于你做出正确的决定。

想象你目前所处的这段关系

闭上眼睛，允许自己想一想目前和煤气灯操纵者之间的这段关系。你的脑海里会浮现出什么样的画面？你感受到何种情绪？你如何看待自己？你又如何看待他？不要审查或评判任何画面、想法及感受。让你的思绪漂流到它想去的地方，然后看看你会被带往何方。

想完之后，睁开眼睛，把下面的每一句话填写完整。没有字数限制。如果你愿意，也可以通过画画的方式表达你想说的话。

·我最喜欢我的煤气灯操纵者的一点是________。

·我最不喜欢我的煤气灯操纵者的一点是__________。

·我看重我的煤气灯操纵者的特质是____________。

·我跟煤气灯操纵者在一起的时候，我看重的自己的特质是___________。

·当我对我的煤气灯操纵者感到沮丧时，我希望可以改变_________。

·当我看到我们在一起时，最让我感触的是_____。

·我的“空中乘务员”告诉我________。

·在回答这些问题的时候，我感觉_______。

·此刻，我的身体感觉_________________。

想象你们这段关系的过去

现在，闭上你的眼睛，允许自己想一想和煤气灯操纵者的过去。你的脑海里会浮现出什么样的画面？你感受到何种情绪？你怎么看待自己？你又怎么看待他？还是那句话，不要审查或评判任何画面、想法及感受。让你的思绪漂流到它想去的地方，然后看看你会被带往何方。

想完之后，睁开你的眼睛，把下面的每一句话填写完整。

·我最喜欢我们过去的一点是______。

·我最不喜欢我们过去的一点是_______。

·我希望可以从那段时间里找回的东西是_______。

·我再也不想重复的经历是________。

·回看当时的他，我看到了一个______的人。

·回看当时的自己，我看到了一个_______的人。

·当我看到我们在一起时，我看到了一对__________的情侣（或朋友、同事、母女等，如对方为女性，则将之前出现的“他”改为“她”）。

·我的“空中乘务员”告诉我________。

·在回答这些问题的时候，我感觉_________。

·此刻，我的身体感觉_________________。

想象你们的未来

再次闭上眼睛，敞开心扉。允许自己想一想和煤气灯操纵者之间可能存在的未来。如果下个月、明年、五年后你们还在一起，你的脑海里会浮现出什么样的画面？你感受到何种情绪？你的煤气灯操纵者是你想共度时光的伴侣、朋友、同事或家人吗？最重要的是，你是自己最想成为的那个人吗？你是否在通往发挥自己的潜力、实现自己梦想的道路上享受着生活中的种种快乐？你觉得未来激动人心、充满可能性，还是对前景感到害怕、焦虑或遗憾？还是那句话，不要审查或评判脑海里的任何东西。你只要让自己想象未来就好，然后看看会想到什么。

想完之后，睁开你的眼睛，把下面的每一句话填写完整。

·我最喜欢想象中的未来的一点是________。

·想象中的未来让我感到担忧的是____________。

·我想成为的那个人是____________________。

·未来的这段关系会在_____________方面帮助我成为那个人。

·未来的这段关系会在_____________方面阻止我成为那个人。

·我的“空中乘务员”告诉我________________。

·在回答这些问题的时候，我感觉_______________。

·此刻，我的身体感觉_____________________。

想象没有煤气灯操纵式关系的未来

最后一次闭上眼睛，敞开心扉。这次，想象一个没有你的煤气灯操纵者的未来。下个月、明年、五年后，这段关系已经不复存在（或被大大限制）。你的脑海里会浮现出什么样的画面？你感受到何种情绪？谁是你生命中重要的人？什么活动占据你的思绪？你的感觉如何？你在做什么？最重要的是，你是自己最想成为的那个人吗？还是那句话，不要审查或评判，允许自己想象一个没有目前这种煤气灯操纵式关系的未来。

想完之后，睁开你的眼睛，把下面的每一句话填写完整。

·我最喜欢想象中的未来的一点是__________。

·想象中的未来让我感到担忧的是______________。

·我想成为的那个人是___________________。

·不处在（或处在被大大限制的）煤气灯操纵式的关系里，会在__________________方面帮助我成为那个人。

·不处在（或处在被大大限制的）煤气灯操纵式的关系里，会在___________________方面阻止我成为那个人。

·我的“空中乘务员”告诉我__________________。

·在回答这些问题的时候，我感觉_________________。

·此刻，我的身体感觉___________________________。

评估你们的关系

既然你已经仔细地考虑了你所处的煤气灯操纵式关系的过去、现在和未来，是时候给这段关系做个评估了——看看它是否适合你，今后又会如何发展。所以，拿起纸和笔，把下面的话填写完整。切记，想写多少就写多少，没有字数限制。

·假设我要对我的“空中乘务员”——我最可靠的指引者——描述这段关系，我听见自己说________________。

·假设我的“空中乘务员”亲眼看到了我们的相处过程，他们见到的是______________________________。

·想象出一个小孩，可以是弟弟或妹妹，也可以是其他关系亲密的小孩子。想象着这个小孩日渐长大，也处在一段像我这样的煤气灯操纵式关系里。这个时候，我感觉____________________________。

·自从我进入这段煤气灯操纵式的关系以来，我感觉我更______________________________________。

·自从我进入这段煤气灯操纵式的关系以来，我感觉我不再那么_______________________________。

·当我考虑这段煤气灯操纵式的关系对我的影响时，我感觉____________________________________。

现在，拿出一张新的纸，在中间画一条线，在左侧的一列写上：“我可能想继续这段关系，因为……”在右侧的一列写上：“我可能

想放弃这段关系，因为……”然后分别把两列填写完整。如果你愿意，在接下来的几天里，当你想到了更多的正反面观点的时候，再回来继续这部分的练习。

最后，当你已经完成前面所有步骤的时候，再拿出一张纸，在顶端写下这句话：“我是想继续停留在这段关系里，还是想放手？”然后在下面的空白处用你喜欢的方式填充——词汇、图画、句子或符号。你也可以留着空白，什么都不填，只是静静地看着这句话。给自己足够的时间面对这个问题，直到一个你认为正确的答案出现为止。

附录C　照顾好你自己

抗压、抗抑郁饮食

在煤气灯操纵式关系里苦苦挣扎的人经常会受到压力和（或）抑郁的困扰。在你努力搞清楚状况并决定怎么做的过程中，照顾好自己是非常重要的。你可以咨询营养师，也可以试试下面这个抗压、抗抑郁的食谱。它应该能够帮助你更清晰地思考，给予你更多的力量。

·一天吃三餐，外加两次零食。低血糖会让你感到困惑、无助，所以至少每三小时吃点东西保持你的精神状态。确保每餐饭和每次的零食都包括含有优质蛋白的食品，比如瘦肉、鱼、蛋、低脂乳制品或豆腐。

·吃大量的全谷物食品、豆类食品、低脂乳制品、新鲜水果和蔬菜。谷类食品、豆类食品和乳制品能够帮助大脑产生血清素以及其他至关重要的荷尔蒙，可以抵抗抑郁、增强自信、给你更多力量。新鲜水果和蔬菜则为大脑提供关键的维生素和矿物质，让你可以清楚地思考。

·确保你摄入足够的Omega-3脂肪酸，它在鱼类食品和亚麻里比较常见。研究发现它在抵抗抑郁方面扮演着重要的角色。它参与产生的荷尔蒙会提升你的自信心，让你感到充满希望，并且拥有更多力量。

如果需要更多饮食方面的帮助，我建议你看一看亨利·埃蒙斯和瑞秋·克兰兹合著的《快乐的化学反应》（*The Chemistry of Joy*），以及凯瑟琳·德斯·梅森斯著的《土豆，不是百忧解》（*Potatoes，Not Prozac*）。

对抗压力和抑郁的补充剂

下面这些补充剂可以帮助你的大脑产生应对压力和抵抗抑郁所需的化合物和荷尔蒙。它们还能帮助你清楚地思考。

·每天摄入一定量的优质复合维生素B，其中至少包括：

·10到15毫克维生素B6

·400微克叶酸

·20到100微克维生素B12

·1000到3000毫克鱼油，每天一次

·120到250毫克维生素C，每天两次

·400毫克维生素E，每天一次，就着食品吃

·25000国际单位β-胡萝卜素，每天一次，通过混合类胡萝卜素补充剂摄入

·200微克硒，每天一次

如果需要更多补充剂方面的帮助，我同样建议你看一看亨利·埃蒙斯和瑞秋·克兰兹合著的《快乐的化学反应》，以及凯瑟琳·德斯·梅森斯著的《土豆，不是百忧解》。

为了增强力量、改善情绪必须保证睡眠

睡眠很重要，在充满压力的困难时期尤其如此。你需要动用一切资源来对抗煤气灯操纵，所以请确保每晚至少睡足八小时。如果你很难入睡，或者很难保持睡着的状态，可以试着养成一个在睡前平缓情绪的习惯；避开咖啡因和其他刺激物，不要饮酒，哪怕白天也是如此；睡前一小时左右吃一份相对健康的碳水化合物点心（牛奶、水果、坚果、麦片、全麦面包或糙米）。

大多数美国人都缺觉，每晚的实际睡眠时间比自己需要的起码少一小时。改善睡眠模式就会增强你的能量，你需要依靠它去清楚地思考，然后采取新的行动。但是，如果你每天的睡眠时间超过十或十一小时，你也要把它缩短到八九小时。有时，过度睡眠会助长抑郁，并引起反应迟缓和身体倦怠的感觉。

为了增强力量、提升情绪而坚持锻炼

锻炼带来的好处是巨大的。它可以释放压力、建立有助于脑健康的荷尔蒙、改善睡眠，并总体提升自强和自尊的意识。试试每天能否给自己留出至少十五分钟的时间做有氧运动——轻快的散步就可以。如果可能，每天走三十分钟，每周五天。如果这对你来说是个不可能达到的目标，可以先从比较小的数字开始。哪怕每天只走五分钟也会让你的感觉变好一些。你已经在定期进行锻炼？那是极好的！这是你在平衡大脑化学反应、保持情绪稳定和自我认知的道路上跨出的积极的一步。

荷尔蒙周期和抗抑郁药

我们的身体和大脑化学是否平衡对感觉有很大的影响，所以我建议你注意饮食、锻炼、睡眠和其他会影响情绪的身体因素。你也可以考虑一下荷尔蒙是如何影响你的精神和情绪的。有些女性在经期前或排卵期间有剧烈的反应，而这些时候，你往往对改变自己的处境感到特别绝望，或极其迫切地想做出改变。不同周期，可能会导致你不停地改变主意，也可能让你怀疑自己有没有精力做出改变。很多女性在绝经前和绝经期间的荷尔蒙波动中还会经历特别强烈的情绪变化。

如果你感觉荷尔蒙失调让你更难看清楚自己的处境，你可以向内科医生或使用非传统治疗方式的专业人士寻求帮助。医生可以开出荷尔蒙替代物或其他类型的补充剂的处方。自然疗法医师、营养学家或草药治疗师（包括很多中医和印度式草药疗法里的针灸医生和专科医生）会建议你服用某些有助于荷尔蒙平衡的天然产品。

如果你觉得大脑一片混沌，情绪也很紊乱，你可以考虑找内科医生或精神科医生看病，开些抗抑郁药。当然，只吃抗抑郁药肯定不行，必须同时结合有助于大脑健康的饮食和运动，就像我前面概括的那样。抗抑郁药必须在医生的指导下服用，而且绝不能作为长期的解决办法。但它们确实能给你带来一些短期的喘息空间，让你有机会带着更强大、更乐观的态度感受生活。常见的一些抗抑郁药确实有助于提升自信心，特别是对长期抑郁症患者而言，这在很多案例中都得到了证实。

参考文献

Allen, J. G., H. Stein, P. Fonagy, J. Fultz, and M. Target. (Winter 2005). Rethinking Adult Attachment: A Study of Expert Consensus.*Bulletin of the Menninger Clinic* 69 (1): 59-80.

Alter, R. M. (2006). *It's (Mostly) His Fault: For Women Who Are Fed Up and the Men Who Love Them*. New York: Warner Books.

Arrien, A. (1993). *The Four- Fold Way: Walking the Paths of the Warrior, Teacher, Healer and Visionary*. New York: HarperSanFrancisco.

Bacal, H. (1998). *Optimal Responsiveness: How Therapists Heal Their Patients*. Northvale, N.J.: Aronson.

Basch, M. F. (1980). *Doing Psychotherapy*. New York: Basic Books.

Bateson, M. C. (2000). *Full Circles, Overlapping Lives: Culture and Generation in Transition*. 1st ed., New York: Random House.

Baumgardner, J., and A. Richards. (2000). *Manifesta: Young Women, Feminism, and the Future*. 1st ed., New York: Farrar, Straus & Giroux.

Bennett- Goleman, T. (2001). *Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart*. New York: Harmony Books.

Boyatzis, R. E., and A. McKee. (2005). *Resonant Leadership:Renewing Yourself and Connecting with Others Through Mindfulness,Hope, and Compassion*. Boston: Harvard Business School Press.

Bradlow, P. A. (1973). Depersonalization, Ego Splitting, NonHuman Fantasy and Shame. *International Journal of Psycho- Analysis* 54(4):487-492.

Brandchaft, B., and R. D. Stolorow. (1990). Varieties of Therapeutic Alliance. *Annual of Psychoanalysis* 18:99-114.

Brizendine, L. (2006). *The Female Brain*. New York: Morgan Road Books.

Buirski, P., ed. (1987). *Frontiers of Dynamic Psychotherapy: Essays in Honor of Arlene and Lewis R. Wolberg*. New York: Brunner/Mazel.

Calef, V., and E. M. Weinshel. (1981). Some Clinical Consequences of Introjection: Gaslighting. *The Psychoanalytic Quarterly* 50 (1): 44-66.

Callahan, D. (2004). *The Cheating Culture: Why More Americans Are Doing Wrong to Get Ahead*. Orlando, Fla.: Harcourt.

Carle, G. (2000). *He's Not All That!: How to Attract the Good Guys*.New York: Cliff Street Books.

Carter, S., and J. Sokol. (2005). *Help! I'm in Love with a Narcissist*.New York: M. Evans.

Caruth, E., and M. Eber. (1996). Blurred Boundaries in the Therapeutic Encounter. *Annual of Psychoanalysis*: 24: 175-185.

Casarjian, B. E., and D. H. Dillon. (2006). *Mommy Mantras:Affirmations and Insights to Keep You from Losing Your Mind*. New York: Broadway Books.

Cavell, S. (1996). *Contesting Tears: The Hollywood Melodrama of the Unknown Woman*. Chicago: University of Chicago Press.

Desmaisons, K. (1998). *Potatoes, Not Prozac*. New York: Simon &Schuster.

Dorpat, T. L. (2004). *Gaslighting, the Double Whammy,Interrogation, and Other Methods of Covert Control in Psychotherapy and Analysis*. Lanham, Md.: Rowman & Littlefield.

Duck, S. (1991). *Understanding Relationships*. New York: Guilford Press.

Elgin, S. H. (1995). *You Can't Say That to Me: Stopping the Pain of Verbal Abuse—An 8-Step Program*. New York: John Wiley.

Emmons, Henry, with Rachel Kranz. (2005). *The Chemistry of Joy*.New York: Simon & Schuster.

Engel, B. (2005). *Breaking the Cycle of Abuse: How to Move Beyond Your Past to Create an Abuse- Free Future*. Hoboken, N.J.: John Wiley.

Evans, P. (1996). *The Verbally Abusive Relationship: How to Recognize It and How to Respond*. 2d ed., Avon, Mass.: Adams Media.

Evans, W. N. (1964). The Fear of Being Smothered. *The Psychoanalytic Quarterly* 33:53-70.

Ferenczi, S. (1949). Confusion of the Tongues Between the Adults and the Child. *International Journal of Psycho- Analysis* 30:225–230.

Filippini, S. (2005). Perverse Relationships: The Perspective of the

Perpetrator. *International Journal of Psycho- Analysis* 86:755-773.

Forward, S., and D. Frazier. (1999). *When Your Lover Is a Liar:Healing the Wounds of Deception and Betrayal*. New York: HarperCollins.

Forward, S., and D. Frazier. (2001). *Emotional Blackmail: When the People in Your Life Use Fear, Obligation, and Guilt to Manipulate You*.New York: Quill.

Gediman, H. K. (1991). Seduction Trauma: Complemental Intrapsychic and Interpersonal Perspectives on Fantasy and Reality.*Psychoanalytic Psychology* 8 (4):381-401.

Gedo, J. E. (1989). Vicissitudes in the Psychotherapy of Depressive Crises. *Psychoanalytic Psychology* 6 (11):1-13.

Goldsmith, R. E., and J. J. Freyd. (2005). Effects of Emotional Abuse in Family and Work Environments. *Journal of Emotional Abuse* 5 (1): 95123.

Goleman, D. (1985). *Vital Lies, Simple Truths: The Psychology of Self-Deception*. New York: Simon & Schuster.

Goleman, D. (1997). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.

Goleman, D., R. Boyatzis, and A. McKee. (2002). *Primal Leadership: Realizing the Power of Emotional Intelligence*. Boston: Harvard Business School Press.

Greenberg, L. S., and S. C. Paivio. (1997). *Working with Emotions in Psychotherapy*.New York: Guilford Press.

Hirschfield, J., ed. (1995). *Women in Praise of the Sacred:Forty- three*

Centuries of Spiritual Poetry by Women. New York:HarperPerennial.

Horney, K. (1942). *Self- analysis*. New York: W. W. Norton.

Jordan, J. V., A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver, and J. L. Surrey. (1991). *Women's Growth in Connection: Writings from the Stone Center*.New York: Guilford Press.

Kegan, R. (1982). *The Evolving Self: Problem and Process in Human Development*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Kegan, R., and L. L. Lahey. (2001). *How the Way We Talk Can Change the Way We Work: Seven Languages for Transformation*. 1st ed.,San Francisco: Jossey- Bass.

Kemp, A. (1998). *Abuse in the Family: An Introduction*. Pacific Grove, Calif.: Brooks/Cole.

Kernberg, O. F. (1991). Transference Regression and Psychoanalytic Technique with Infantile Personalities. *International Journal of PsychoAnalysis* 72: 189-200.

Kohut, H. (1966). Forms and Transformations of Narcissism. *Journal of the American Psychoanalytic Association* 14: 243-272.

Kohut, H. (1984). *How Does Analysis Cure*? Chicago: University of Chicago Press.

Kohut, H., and E. S. Wolf. (1978). The Disorders of the Self and Their Treatment: An Outline. *International Journal of Psycho- Analysis* 59: 413-425.

Komarovsky, M. (1985). *Women in College: Shaping New Feminine Identities*. New York: Basic Books.

Koonin, M., and T. M. Green. (2004). The Emotionally Abusive Workplace. *Journal of Emotional Abuse* 4 (3–4): 71-79.

Lachkar, J. (2000). Emotional Abuse of High- Functioning Professional Women: A Psychodynamic Perspective. *Journal of Emotional Abuse* 2 (1): 73-91.

Lachmann, F. M. (1986). Interpretation of Psychic Conflict and Adversarial Relationships. *Psychoanalytic Psychology* 3:341-355.

Lachmann, F. M. (1988). On Ambition and Hubris. *Progress Self Psychology* 3:195-209.

Lammers, M., J. Ritchie, and N. Robertson. (2005). Women's Experience of Emotional Abuse in Intimate Relationships: A Qualitative Study. *Journal of Emotional Abuse* 5 (1): 29-64.

Landers, E., and V. Mainzer. (2005). *The Script: The 100 %Absolutely Predictable Things Men Do When They Cheat*. New York:Hyperion.

LeDoux, J. E. (1996). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon & Schuster.

Lenoff, L. (1998). Phantasy Self- Objects and the Conditions of Therapeutic Change. *Progress in Self Psychology* 14:147-167.

Lenoff, L. (2003). Consequences of Empathy: Rereading Kohut's Examination. *Progress in Self Psychology* 19:21-40.

Lerner, H. G. (1989). *The Dance of Anger: A Woman's Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships*. (Perennial Library/reissued 1989 ed.). New York: Perennial Library.

Lerner, H. G. (1993). *The Dance of Deception: Pretending and Truthtelling in Women's Lives*. 1st ed., New York: HarperCollins.

Lewis, M. J. (1992). *Shame: The Exposed Self*. New York: Free Press.

Lieberman, A. F. (1993). *The Emotional Life of the Toddler*. New York: Free Press, New York: Maxwell Macmillan International.

Loehr, J., and T. Schwartz. (2003). *The Power of Full Engagement:Managing Energy, Not Time, Is the Key to High Performance and Personal Renewal*. New York: Free Press.

Loring, M. T. (1998). *Emotional Abuse: The Trauma and Treatment*.San Francisco: Jossey- Bass.

McKay, M., P. Fanning, C. Honeychurch, and C. Sutker. (2005). *The Self- Esteem Companion*. 1st ed. Oakland, Calif.: New Harbinger.

Mellody, P. (1992). *Facing Love Addiction: Giving Yourself the Power to Change the Way You Love*. New York: HarperSanFrancisco.

Mitchell, S. A. (1988). *Relational Concepts in Psychoanalysis: An Intergration*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Modell, A. H. (1991). A Confusion of Tongues or Whose Reality Is It? *The Psychoanalytic Quarterly* 60 (2): 227-244.

Morrison, A. P. (1983). Shame, Ideal Self, and

Narcissism.*Contemporary Psychoanalysis* 19: 295-318.

Morrison, A. P. (2001). "We’ll Be in Touch": Gas-lighting,Transference, Empathy and Forthrightness. (Draft, Revised). For presentation at the SICP retreat, Montauk Point, N.Y., on March 30–April 1, 2001, and the CSPP in New Haven, on January 12, 2002.

Nussbaum, M. C. (2001). *Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions*. Cambridge and New York: Cambridge University Press.

Ogawa, B. (1989). *Walking on Eggshells: Practical Counseling for Women in or Leaving a Violent Relationship*. Volcano, Calif.: Volcano Press.

Reich, A. (1960). Pathologic Forms of Self- Esteem Regulation.*Psychoanalytic Study of the Child* 15: 215-232.

Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent Communication: A Language of Life*. Encinitas, Calif.: PuddleDance Press.

Salzberg, S. (2002). *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness*. Boston: Shambhala.

Santoro, V. (1994). *Gaslighting: How to Drive Your Enemies Crazy*.Port Townsend, Wash.: Loompanics Unlimited.

Sorsoli, L. (2004). Hurt Feelings: Emotional Abuse and the Failure of Empathy. *Journal of Emotional Abuse* 4 (1): 1-26.

Steinem, G. (1992). *Revolution from Within: A Book of Selfesteem*. 1st ed., Boston: Little, Brown.

Taffel, R., and M. Blau. (2001). *The Second Family: How Adolescent*

Power Is Challenging the American Family. 1st ed., New York: St.Martin's Press.

Tannen, D. (1998). *The Argument Culture: Moving from Debate to Dialogue*. 1st ed., New York: Random House.

Wallace, B. A. (2006). *The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind*. 1st ed., Somerville, Mass.: Wisdom Publications.

Weitzman, S. (2000). *Not to People Like Us: Hidden Abuse in Upscale Marriages*. New York: Basic Books.

Wheelis, A. (1975). *How People Change*. New York: Harper & Row.

Whitfield, C. L. (1993). *Boundaries and Relationships: Knowing,Protecting and Enjoying the Self*. Deerfield Beach, Fla.: Health Communications.

Wolf, N. (2005). *The Treehouse: Eccentric Wisdom from My Father on How to Live, Love, and See*. New York: Simon & Schuster.

Yalom, I. D. (1989). *Love's Executioner, and Other Tales of Psychotherapy*. New York: HarperPerennial.

致谢

我对在我生命中各个时期出现的许多人都深怀感激，正是这些人的友谊、启迪、对话、支持和合作奠定了我工作的基础，让这本书得以问世。

我很幸运能结识我出色的经纪人理查德·派因。2007年首次出版此书时是他取的书名，现在也是他认为是时候再次把此书推向大众了。我要感谢我的合作伙伴——已经过世的瑞秋·克兰兹。感谢她一直坚信这本书值得拥有更多的读者，也感谢她的创意、技能和智慧！感谢我优秀的编辑埃米·赫兹和克里斯·普欧波洛，谢谢他们从一开始就对我的作品充满信心。这些年一路走来，他们已经成了我亲爱的朋友。感谢皇冠出版集团的黛安娜·巴罗尼和阿莉斯·戴蒙德，谢谢他们意识到再次发行这本书的必要，并努力促成了这件事。感谢莱斯特·利诺夫利诺夫，多亏了他卓越的洞察力和指引，我才能把看似高深的精神分析领域的概念介绍给广大的读者。感谢弗兰克·拉赫曼，是他帮助我理解了我们所拥有的让自己的生活远离煤气灯操纵的真实能力。

感谢心理健康研究生中心的老师们，尤其是我多年的导师曼尼·夏皮罗（当然还有曼尼的妻子芭芭拉），以及马蒂·利文斯顿、杰弗里·克莱因伯格和阿尔·布洛克。

感谢伍德哈尔医疗中心的所有女士，尤其是我亲爱的朋友温德·贾格尔·海曼和海伦·丘扣；感谢琼·芬西尔弗提供西大楼的早餐；感谢娜奥米·沃尔夫鼓励我写这本书，并致力于让所有女性拥有心理健康和自由；感谢埃丽卡·扬、卡拉·杰克逊·布鲁尔、塔拉·布拉科、珍妮弗·琼斯、利阿特·格拉尼克、梅利莎·布拉德利、吉娜·阿马罗、苏珊·凯恩、

乔伊·贾格尔·海曼和沙恩·贾格尔·海曼，以及所有来过我们医疗中心，后来成功实现了自己梦想的年轻女性，谢谢你们和我们一起踏上这段旅程。

自本书首次出版以来，许多美好的人走进了我的生活，成为我永远的朋友和同事。我对耶鲁大学情商中心的工作人员及所有的支持者表示由衷的感谢，你们的精神、远见和热忱让我觉得每天致力于改变世界是件无比快乐的事。特别感谢中心主任——我的同事、亲爱的朋友马克·布拉克特及其家人。感谢我的“另一个大家庭”——最亲爱的奥拉西奥·马奎内斯、艾琳·克雷斯皮、埃琳·索利斯·莫勒和埃丝米。

感谢中心里跟我有直接或间接关系的“家人”：深切感激我的写作搭档及挚友黛安娜·迪维查，当然还有她的伴侣阿尔将·迪维查，感谢我们的导师和朋友查利·埃利斯，中心的创始人彼得·萨拉维，我们的灵感源泉——已经过世的马文·莫勒，还有许多我们的朋友和支持者，尤其是安迪·法斯和帕特里克·蒙特。感谢其他情商和社会情绪能力学习领域的同事们不断通过自己的方式丰富这个领域的认知：戴维·卡鲁索、丹·戈尔曼、理查德·博亚切斯、卡里·彻尼斯、莫里斯·伊莱亚斯、琳达·布鲁恩·巴特勒、汤姆·罗德里克、帕姆·西格尔、马克·格林伯格、蒂什·詹宁斯和约翰·佩利特里。感谢黛安娜和乔纳森·罗斯提供了舒适的空间和地点让我们讨论本书的内容。

感谢跟我共事、使我的生活变得更丰富的人，尤其是凯瑟琳·李、佐拉娜·普林格尔、邦妮·布朗、查伦·沃伊斯，还有许多在耶鲁大学工作、走进我的生命，成为好同事、好朋友的人——约坎·门格斯、温迪·巴罗恩、吉姆·哈根、凯茜·希金斯、艾丽斯·福里斯特、伊莱恩·齐默尔曼、史蒂文·埃尔南德斯、维品·特克、艾莉森·霍尔泽、米歇尔·卢果、德娜·西蒙斯、丹尼卡·凯莉、克劳迪娅·桑蒂·费尔南德斯、尼基·埃尔伯特森、马德琳·查菲、克雷格·贝利、杰茜卡·霍夫曼、塞思·华莱士、格蕾丝·卡罗尔、梅拉·沃特斯、伊丽莎白·奥·布赖恩、丹·科德罗、莉萨·弗

林、埃里克·格雷戈里、劳拉·科克和苏珊·里弗斯。特别感谢我的同事和挚友安德烈斯·里奇纳和玛丽亚姆·科兰基多年来帮我厘清头绪，还有劳拉·阿图西奥和安德烈·波特罗把我的作品带到意大利。

感谢凯蒂·奥伦斯坦以及2014年耶鲁大学公共之声团队的同伴们。感谢你们提供机会，让我学会如何走出咨询室和学术界，将具有重要意义的工作成果带给大众。

感谢我在斯米洛癌症医院和耶鲁纽黑文医院的同事，谢谢他们一直坚信富有同情心的交流对获得幸福感来说至关重要。这些同事包括凯茜·莱昂斯、罗伊·赫布斯特、凯瑟琳·莫斯曼、斯米洛8号的护士们和止痛人员，以及医学肿瘤部的主任医师们。特别感谢唐·卡皮诺斯和菲利普·格罗弗。

感谢过去和现在与我一起在脸书上工作的同事、朋友，谢谢你们把情商和同情心带进了我们数字化的世界，尤其是阿图罗·贝加尔、杰米·洛克伍德、尼基·斯托布里、凯莉·温特斯、埃米莉·瓦舍和安蒂根妮·戴维斯。还要感谢《大善》电子杂志的达彻·凯尔特纳和艾米莉亚娜·西蒙·托马斯。

感谢所有“星元素”的教练——你们的奉献和启发正在改变你们所在的地区和学校。特别感谢多洛雷丝·埃斯波西托，谢谢你率先把相关知识带到了纽约市。当然，还要感谢我亲爱的朋友珍妮特·帕蒂，谢谢你确保我们的愿景像烈火一样熊熊燃烧。

感谢所有为本书付出的工作人员，尤其是布赖恩和海伦·拉弗蒂、吉姆·惠特克以及杰克·德·戈亚。还要感谢我极具同情心且口才出众的合著者考特妮·马丁。同时向所有对我们敞开心扉、与我们分享故事的人表示最深的谢意。

感谢“内在韧性”培训团队多年来对我们的栽培，包括卡梅拉·碧

汗、琳恩·赫德尔·普赖斯和玛莎·埃迪，当然还有我的朋友兼导师琳达·兰提艾利，正是她的远见使团队得以成立，帮助数以千计的人踏上康复之路。

感谢克雷格·理查兹把我带进你的圈子，还有妮科尔·林佩罗普洛斯、布赖恩·珀金斯，以及“夏日校长学院”的所有人，尤其是我们“了不起的女士”周五晚间聚会的伙伴们：唐·德科斯塔、艾夫·莱纳德、凯莉·伦农、萨拉·舍曼和阿希娜·贝兹。

感谢通过我已故的丈夫弗兰克结识的一大群可爱的朋友和家人，包括各位兄弟姐妹、姑妈姨妈、姑父姨父：米奇和卢·米尔、莉萨和比尔·莱希、玛丽和约翰·德鲁希、卢彦和雷切尔·周、塔克·哈丁、西比尔·戈尔登、奇普·怀特、凯文·格里芬、比尔和弗朗西·舒斯特、加德纳·邓南、弗朗西·休格、迈克和蒂乌·法兰克福、彼得·奥恩，以及朱厄尔内尔·戴维斯。还要特别感谢特雷莎·冈萨雷斯，当然还有我们共同的家人：妮可·莫雷蒂、安东尼奥·莫雷蒂和基基·姆瓦利亚。

感谢我相识多年的朋友们，我们之间充满意义的、触及灵魂的对话加深了我对自我发现和人际交往模式的理解。谢谢简·罗森堡、琼·芬克尔斯坦、贝丽尔·斯奈德·特罗斯特、马达琳·伯利、苏茜·爱泼斯坦、罗宾·伯恩斯坦、肯尼·贝克尔、唐娜·克莱因、玛丽莲·戈尔茨坦、朱莉·阿佩尔、希拉·卡茨、希拉·埃尔利赫、特里普和帕蒂·埃文斯、罗伯特·舍曼、帕米拉·卡特、耶尔·温德、依拉娜·罗伯茨、朱莉·罗伯茨、朱利恩·艾萨克斯、吉姆·法伊夫、比尔·齐托、斯蒂芬·鲁登、苏珊·柯林斯以及安迪·卡普洛。感谢和我聊了一辈子的表姐妹们：已经过世的莫娜·范·克利夫，还有谢里尔·菲勒、莱斯莉·斯波恩和特丽·亚戈达。

感谢那些致力于将世界变得更美好的同事，你们每天都鼓舞着我，尤其是“危机热线”的南希·卢布林、“由我开始”的杰茜卡·敏哈斯、“设想平等”的莱斯莉·尤德温、“果酱娱乐”的丹尼丝·丹尼尔斯、“她智慧”的娜奥米·卡茨和“无瑕基金会”的贾尼恩·弗兰克里尼。

向我的病人和学生致以最深的谢意，谢谢你们跟我分享你们的想法、感受、梦想和遇到的挑战，你们都是我最重要的老师。

由衷感谢拉里·赫希和伯蒂·布雷格曼，谢谢你们把我的家人都照顾得很好。感谢“治愈”组织的一路陪伴，尤其是苏珊·考夫曼和莉萨·西格尔。同时还要多谢恩里克·米歇尔。

感谢我的父母：罗兹和戴夫·斯特恩。他们一直爱我、养育我、相信我、支持我——如果知道我的这本书帮助了千千万万的人，他们的在天之灵一定会非常欣慰！感谢我已故的丈夫弗兰克，谢谢你在我的写作过程中一直热切坚定地支持我，还有其他的一切一切。

当然，一如既往地，向我充满爱和乐趣的家人致以最深的感谢：埃里克、雅基、贾斯廷、切尔茜、丹尼尔、朱莉娅，莱妮、简、比利，当然还有莉娜和莉萨。最后必须特别提到我的两个好孩子：斯科特和梅利莎，他们每一天都在点亮我的生命。